



هو الخالق

تدابیر طب ایرانی در افزایش قوای باروری

دکتر زکریا روحانی


متخصص طب ایرانی
دانشگاه علوم پزشکی کاشان

بهار ۱۴۰۲

• عدم حاملگی پس از یکسال نزدیکی محافظت نشده برای زنان بالای ۳۵ سال پس از ۶ ماه نشان دهنده ناباروری است است در واقع ناباروری زمانی با علل مردانه در نظر گرفته می شود که دلیل مشخصی برای ناباروری زن قابل تشخیص نباشد و کمیت و کیفیت مایع منی نتواند حداقل های قابل قبول تعیین شده توسط سازمان جهانی بهداشت را برآورده سازد.

• شیوع

• متوسط ناباروری در کشورهای مختلف حدود ۱۵ درصد است



بر خورد گام به گام درمانی

تدابیر کلی درمان در طب ایرانی

- اصل اول درمانی اصلاح سبک زندگی است در این خصوص باید نسبت به موارد زیر تاکید شود
- پرهیز از غذاهای غلیظ دیر هضم و سنگین، آب زیاد، ماست، دوغ، سرکه و ترشی به ویژه در افراد مبتلا به ضعف هضم و سرد مزاجی
- خواب سر شب یعنی حدود دو ساعت پیش از نیمه شب
- توجه به لینت طبع
- تفریح و شرکت در مجالس شادی و دوری از محیط های پر استرس
- کاهش کار و ترک نزدیکی برای دوره های ده روزه تا زمان رفع ضعف
- ترک سیگار و الکل

تدابیر کلی درمان ادامه ...

- آمیزش متناسب با مزاج و نیاز فرد و پرهیز از افراط و تفریط (هفته‌ای یک تا دو بار آمیزش به طور متوسط)
- در واقع میزان آمیزش بسته به سن و شرایط روحی بدنی و مزاجی افراد متفاوت متفاوت است ولی در کل برای زوج های جوان بیشتر از روزی یک بار آمیزش و همچنین ایجاد فاصله بیش از ده روز در روابط جنسی نهی شده است
- پرهیز از آمیزش در هنگام پری شکم گرسنگی و خستگی
- پرهیز از نوشیدن آب به ویژه آب سرد بین خواب، ناشتا، در حال ورزش و بلافاصله پس از آمیزش
- پرهیز از قرار گرفتن در معرض هوای سرد و عدم استحمام با آب سرد پس از آمیزش
- پرهیز از مصرف خودسرانه ادویه با طبع گرم یا سرد کاهنده منی شامل اسپند پونه زیره آویشن سداب مگر در غلبه سردی و تری و تخم پنج انگشت عدس خرنوب تخم کاهو گشنیز خشک تخم خرفه و مبردات شدید مانند مواد مخدر نیلوفر کافور اسفرزه و گل سرخ

تدابیر دارویی

- پیش از تجویز داروی گیاهی علل زمینه ای و مشکلات خارج از دستگاه تناسلی شامل اختلالات ژنتیکی و ساختاری، انسداد مجاری دفع اسپرم، ضعف مغزی و روحی، ضعف قلبی عروقی، اختلالات جذب و ضعف هاضمه و کبد و همچنین مشکلات تیروئیدی، دیابت، مشکلات کلیوی و عضلانی باید بررسی شوند
- در طب ایرانی توجه خاصی به کارکرد کبد در بحث باروری شده است

زن و سوء مزاج سرد تناسلی

- شربت مرکب از عرق گاوزبان عرق بادرنجبویه و آب سیب گلاب و بیدمشک یا عرق بارهنگ ۳۵ گرم با قدومه سرخ و سفید هر ۱۰ گرم هر صبح و شب بسته به شدت ضعف و غلبه غم
- صبحانه ترکیب شیر با شکر و سه و نیم گرم از دارچین خولنجان و زنجبیل
- افزودن زنجبیل به نمک مصرفی در غذا
- توصیه به انجام نزدیکی در اوایل شب شده است.
- پس از کار سنگین و خستگی بدن پس از بیداری طولانی در هنگام ناراحتی و عصبانیت یا حتی شادی مفرط و در زمان ابتلا به برخی بیماری ها همچون امراض ریوی درد مفاصل و ابتلا به اسهال توصیه به پرهیز از نزدیکی شده است

برخی مواد خوراکی که میل جنسی را کاهش میدهد

- ناشتا آب سرد نوشیدن
- مصرف مکرر ترشیجات مانند سرکه و چیزهای ترش مانند سماق ریواس و میوه های ترش مانند سیب یا انار ترش
- مصرف گیاهان ضد نفخ مانند زیره و مرزنجوش
- مصرف خوراکی های خشک کننده مانند شاهدانه عدس و ارزن
- برخی سبزیجات مانند گشنیز و اسفزه
- برخی خوراکی های سرد و بسیار تر مانند کاهو کدو و خیار به جز در مزاج های بسیار گرم
- همچنین مصرف انواع فست فود و نوشابه غذاهای خمیری مانند ماکارانی الویه و مصرف قارچ می توانند به این اختلال منجر شوند
- در صورت مصرف این موارد تشخیص علت اختلال تغذیه نادرست است
- همانگونه که بی تحرکی ضعف جنسی ایجاد می کند حرکات سخت و شدید ایستادن و راه رفتن های طولانی و مشغولیت دائمی به کار نیز تضعیف کننده هستند در صورت وجود این موارد اختلال فعالیتی عامل ضعف جنسی محسوب می شود

- نخود آب: ۲۰۰ گرم نخود و ۲۰۰ گرم گوشت گوسفندی را با یک پیاز متوسط بپزید و از ادویه مقوی جنسی مانند دارچین و زعفران یا قرنفل و فلفل در تهیه آن استفاده کنید
- نخود پخته: ۵۰ تا ۷۵ گرم نخود را بپزید میل کنید کارایی آن از خیلی داروهای صاحب نام بهتر است
- آب نخود: نخود را یکی دو شبانه روز در آب خیس کنید و صبح آب آن را با عسل مخلوط کرده و میل کنید خود نخود خیس کرده را هر صبح بخورید بهتر است پوست نخود را گرفته و بر حسب تحمل هاضمه میل کنید
- ترکیب شیر با پیاز: آب پیاز را با دو برابر شیر گاو و هم وزنش قند بپزید تا به قوام بیاید و هر روز ۴۰ گرم از آن میل کنید گرم مزاجان همراهان آب انار به نوشند

- شیر با چهار مغز: یک قاشق غذاخوری از پودر مخلوط پسته بادام فندق و گردو را در یک لیوان شیر حل کنید و با دو عدد خرما میل کنید
- استفاده از آب‌عسل به جای آب: مخلوط نمودن آب جوش با عسل به نسبت ۱ به ۱۰ است و بهترین زمان مصرف آن نیم ساعت پیش از غذا. به عنوان نمونه یک قاشق غذاخوری عسل را در یک استکان آب جوش حل کرده و نیم ساعت پیش از غذا میل می کنند
- استفاده از سبزیجات مقوی جنسی در غذا و همراه غذا، نعناع، پیازچه، پیاز، شبدرد، شنبلیله و شاهی و در مزاج های بسیار گرم سبزی های سرد و تر مانند کاهو کدو و خرفه مناسب است

تدابیر توصیه شده پس از نزدیکی

- پرهیز از قرار گرفتن در معرض هوای سرد
- ننوشیدن آب سرد
- عدم استحمام یا شستشوی بدن با آب سرد
- ادرار کردن و تخلیه مثانه پس از نزدیکی
- خوردن چند لقمه شیرین و چرب
- پرهیز از فعالیت های سنگین دست کم تا چند ساعت پس از نزدیکی

درمان دارویی

- جلاب سیب با گلاب و بیدمشک، دمنوش گل گاوزبان، دمنوش بادرنجبویه، فالوده سیب با گلاب و بیدمشک، شربت گل گاوزبان و بادرنجبویه، شربت مفرح
- جلاب طبی: شکر یک کیلوگرم، گلاب سه لیتر، زعفران آسیاب شده یک گرم.
- در جلاب سیب میزان آب سیب با ترکیب گلاب و بیدمشک مساوی در نظر گرفته شده است.
- شربت گل گاوزبان و بادرنجبویه: گل گاوزبان و بادرنجبویه از هر کدام ۵۰ گرم در چهار لیتر آب بجوشانید تا نصف شود، نیم لیتر گلاب و نیم لیتر بیدمشک بیافزایید و با قند به قوام آورید زعفران را به شربت بیفزایید شربت را روزانه ۲۵ الی ۵۰ گرم با آب خنک میل کنید
- شربت مفرح: عرق گاوزبان ۱۰۰ گرم عرق بیدمشک ۷۵ گرم گلاب ۲۰ گرم تخم ریحان ۵ گرم تخم بالنگو ۱۰ گرم و کمی زعفران که با شکر شیرین کرده در طول روزی یک تا سه بار و ده روز میل کنند



اگر علت اصلی ضعف کبد است:

- پرهیز از پرخوری و برهم خوری، رعایت ترتیب غذا خوردن، معطر نمودن غذاها با ادویه خوشبو مانند دارچین زعفران میخک و مصطکی
- نوشیدن جلابی از ترکیب سکنجبین ساده و گلاب صبح ناشتا و اقدام به درمان بیماری های کبد

اگر علت ضعف کلیه است:

- ترکیب شیر با ترنجبین

اگر علت عضو معده است:

- پرهیز از پرخوری برهم خوری و خوردن غذا پیش از احساس گرسنگی
- پرهیز از مصرف ترشیجات ماست دوغ کشک میوه ها و سبزیجات سرد و تر هندوانه هلو آلبالو و خیار گوجه آلو
- پرهیز از غذاهای خمیری و نشاسته ای و غذاهای غلیظ دیر هضم
- توصیه به مصرف نخود آب و مرغ با ادویه گرم و مهره ای مانند دارچین و زعفران
- توصیه به مصرف مال العسل، انجیر، مویز، فالوده سیب با دارچین و عسل در میان وعده
- کمتر نوشیدن آب

مفردات افزایش دهنده ی قوای جنسی

میوه ها

- انگور شیرین، انجیر، انار شیرین، گلابی، خربزه شیرین، خرما، توت شیرین، سنجد و نارگیل در مزاج های خیلی گرم هندوانه شفتالو و خیار

سبزیجات

- تره، نعنا، شاهی، شنبلیله، سیر، هویج، زردک، کرفس، شلغم، چغندر و کلم و در مزاج های خیلی گرم کاهو، کدو، خرفه و تخم آن

نکته: از گشنیز ترخون و پونه باید پرهیز شود

- حبوبات و غلات:

نخود آب نخود، لوبیا، باقلی، برنج و گندم

نکته از عدس ماش و ارزن باید پرهیز شود

- مغزها و خشکبار:

پسته، فندق، بادام درختی، گردو، چلغوز، انجیر خشک و مویز

مفردات مبہی ادامه...

لبنیات:

• شیر گاو و روغن حاصل از آن، شیر شتر، شیر گوسفند، شیر بز، سر شیر گاو و ماست در گرم مزاجان

گوشت ها روغن ها و محصولات حیوانی:

• گوشت گوسفند و بره، گوشت شتر، گوشت خروس، مرغ، میگو، ماهی تازه برای گرم مزاجان
تخم پرندگان به ویژه تخم مرغ، ماهی







