



توصیه های طب ایرانی در باروری سالم

و پیشگیری از ناباروری

از نظر سازمان بهداشت جهانی، ناباروری، عدم حاملگی بالینی است که پس از دوازده ماه یا بیشتر آمیزش جنسی منظم بدون محافظت رخ می دهد. در سنین بالای ۳۵ سال برای اینکه زمان از دست نرود؛ در تعریف ناباروری مدت ۶ ماه فاصله از اقدام پی در پی برای فرزند آوری و نرسیدن به مقصود؛ ناباروری در نظر گرفته می شود. شیوع ناباروری در دنیا ۱۰ الی ۱۵ درصد و در ایران در بین زوجین ۲۵ تا ۴۵ سال ۱۱ درصد است. در مسیر پیشگیری و درمان ناباروری، آموزه های سبک زندگی طب سنتی ایرانی با بهبود وضع سلامت زوجین قبل از اقدام به بارداری، می تواند در کنار طب رایج، ضریب اطمینان بالاتری را برای حصول یک لقاح موفق و سالم و همچنین بارداری و زایمان خوشایند فراهم کند. پژوهشی نشان داده رژیم غذایی مبتنی بر طب سنتی ایرانی در زنان نابارور می تواند میزان باروری و موفقیت روش لقاح آزمایشگاهی را تا ۴ برابر بیشتر کند. و جالب تر این است که تعدادی از مادران با استفاده از این خوراکیها اصلا نیازی به انجام لقاح آزمایشگاهی پیدا نکردند و به طور طبیعی باردار شدند.

آموزه های طب ایرانی در سلامت جنسی:

سلامت جنسی از عوامل اساسی و مهم در پایداری و افزایش کیفیت زندگی زناشویی است. شیوع قابل توجه اختلالات عملکرد جنسی و تأثیرات انکارناپذیر آن بر احساسات و روان فردی، مشکلات خانوادگی و افزایش آمار طلاق در جامعه، بهره مندی از تدابیر مناسب را برای پیشگیری و مدیریت آن ضروری می کند.

الف- تدابیر مقاربت و رابطه زناشویی متعادل

مقاربت همسران در صورت رعایت تدابیر مناسب می تواند باعث پاکسازی بدن، نشاط و سرحالی، سبکی در حرکات، افزایش قوا و اشتها، فرونشاندن خشم و رفع برخی از بیماریها مانند افسردگی و وسواس شود. توجه به نکات زیر درباره رابطه زناشویی لازم است:

۱. آمادگی همسر قبل از رابطه

آماده کردن همسر از نظر روحی در شروع آمیزش و معاشقه قبل از مقاربت باعث لذتبخش تر شدن رابطه است و با این روش زمینه ی تحریک و انزال همزمان که مناسب ترین وضعیت برای تشکیل نطفه و بارداری است، فراهم می شود.

۲. زمان مناسب برای رابطه موفق

بهترین زمان برای آمیزش جنسی زمانی است که میل و اشتیاق واقعی به انجام مقاربت وجود داشته باشد و فرد احساس سلامتی و قوت در بدن کند. توصیه می شود:

- ✓ مقاربت بعد از هضم غذا در معده که حدود ۲ ساعت بعد از صرف غذا می شود انجام گیرد.
- ✓ در زمان گرسنگی، تشنگی و پری معده باید از مقاربت پرهیز کرد.
- ✓ پس از کار سنگین و خستگی بدن، پس از بیداری طولانی، در هنگام غم و اندوه سخت یا حتی شادی مفرط و در زمان ابتلاء به بعضی بیماریها به ویژه اسهال، مشکلات تنفسی و مفاصل که باعث ضعف بدن شده اند، از مقاربت دوری شود.
- ✓ بهتر است مقاربت در هوای معتدل محل زندگی و اعتدال دمایی بدن انجام شود.
- ✓ مقاربت در اوایل شب به علت نیاز بدن به استراحت پس از انجام مقاربت بهتر است.

۳. دفعات مناسب مقاربت

تجربه زوجین در رعایت فاصله مقاربت ها برای ایجاد احساس لذت، نشاط و سبکی بهترین معیار تعیین دفعات مقاربت است. به طور متوسط ۲-۳ مرتبه مقاربت در هفته (به اندازه فرصتی که برای تولید منی جدید لازم است) مناسب است. در صورت تصمیم به بارداری، مقاربت بهتر است در زمان باروری (میانه دوره ماهانه که احتمال تخمک گذاری بیشتر است) بیشتر انجام شود. توجه به مزاج زوجین در میزان توانمندی جسمی و جنسی آنها نقش دارد. بنابر این آشنایی با مزاج شناسی و تفاوت های فردی می تواند در تعامل مناسب همسران به آنها کمک کند. معمولاً افراد گرم مزاج، میل و توان بیشتر و افراد سرد مزاج میل و توان کمتری دارند. همچنین میزان توان و دفعات مقاربت از سنین جوانی به سالمندی به تدریج کم تر می شود.

۴. وضعیت قرار گیری مناسب

بهترین وضعیت به ویژه برای باروری آن است که زن به پشت خوابیده و مرد بالای زن میان دو ران او نشسته باشد. این وضعیت باعث خروج آسان تر منی از مرد و جذب بهتر آن توسط رحم زن می شود. رابطه جنسی مقعدی نامناسب ترین شکل رابطه جنسی دانسته شده و با توجه به حرمت شرعی، انجام آن نهی شده است.

۵. اقدامات بعد از رابطه زناشویی

- ✓ پرهیز از هوای سرد بویژه در افراد با توان جنسی کم
- ✓ پرهیز از نوشیدن آب سرد بویژه در افراد با توان جنسی کم
- ✓ پرهیز از شستشوی بدن یا ناحیه تناسلی با آب سرد

توصیه می‌شود به:

- ✓ ادرار کردن و تخلیه مثانه بعد از مقاربت
- ✓ خوردن چند لقمه شیرین و چرب
- ✓ استراحت به منظور تجدید قوا و پرهیز از تحرک زیاد
- ✓ مدیریت هیجانات مانند استرس، غم و ترس

ب- توصیه های عمومی برای تقویت قوای جنسی

- ✓ ماساژ ملایم ساق و کف پا هنگام خواب
- ✓ مالش بدن با روغن‌های معطر و خوشبو هنگام خواب
- ✓ گرم نگه‌داشتن ناحیه پهلو و کلیه‌ها
- ✓ رعایت آراستگی و نظافت و زدودن موهای ناحیه تناسلی
- ✓ استفاده از عطرها و بوی خوش
- ✓ معاشرت با کلمات شوق‌انگیز و ملاحظه همراه با درآغوش‌گیری، بوسه و لمس نقاط حساس، پیش از دخول

غذاهای کم‌کننده میل جنسی:

- ✓ بهتر است این غذاها بویژه در افراد با میل جنسی کم کمتر استفاده شود.
- ✓ مصرف مکرر ترشیجات مانند سرکه و چیزهای ترش مانند سماق، ریواس و میوه‌های ترش مانند سیب یا انار ترش
- ✓ مصرف زیاد گیاهان ضد نفخ مانند زیره و مرزنجوش و شوید
- ✓ مصرف انواع فست‌فود و نوشابه، غذاهای خمیری مانند ماکارانی، الویه و مصرف قارچ

غذاهای مقوی نیروی جنسی:

- ✓ زرده تخم‌مرغ (بصورت زرده در خاکینه، در کوکوی تره، زرده تخم‌مرغ عسلی با ادویه مختلف)
- ✓ حبوبات نخود (نخوداب، فرنی آرد نخود، قلیه نرگسی، هلیم، نخود پخته، آب نخود)، لوبیا، باقالی
- ✓ شیر (بیشتر شیر گاو، بز، گوسفند و شتر توصیه‌شده به مقداری که قابل هضم باشد) و به صورت شیر برنج، حریره آرد جو با شیر، شیر با چهارمغز
- ✓ هویج و تخم هویج (بذر جَزَر) و به صورت مربای هویج، به‌ویژه مربای هویج عسلی، مربای شقاقل (هویج بری)، خورش هویج، هویج‌پلو، تاس‌کباب هویج و به، آش شلغم و هویج، آش هویج
- ✓ خورش کرفس
- ✓ سوپ جوجه و خوراک جوجه‌خروس با عسل
- ✓ استفاده از ماء‌العسل (عسل‌آب) به‌جای آب
- ✓ سبزیجات مقوی جنسی در غذا یا همراه غذا (تره، نعنا، پیازچه، پیاز، شنبدر، شنبلیله و شاهی،
- ✓ توصیه به مصرف سبزی‌های سرد و تر مانند کاهو، کدو و خرفه در مزاج‌های بسیارگرم برای کمک به تعدیل حرارت
- ✓ مغزیجات (بادام، پسته، فندق، گردو)
- ✓ میوه‌های مقوی انگور یا شیره انگور و مویز، انجیر، انار شیرین، گلابی، خربزه شیرین، خرما (به خصوص در مناطق رویش خرما)، توت شیرین
- ✓ گوشت (به خصوص گوسفندی)

اهمیت سبک زندگی سالم در باروری

امروزه در دنیا نقش سبک زندگی در حفظ سلامتی و بروز بسیاری از بیماری‌ها ثابت شده است: که این خود سلامت فرزندآوری و ناباروری را هم شامل می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید در آینده بتوانید بارداری سالم و فرزند سالم داشته باشید، لازم است ابتدا سبک زندگی سالم را اولویت اصلی زندگی خود قرار دهید. در طب ایرانی سبک زندگی سالم، شش زیر مجموعه اصلی دارد که برای حفظ سلامتی لازم است به تک تک این عوامل توجه داشته باشید. این شش اصل ضروری برای داشتن زندگی سالم عبارتند از:

- (۱) داشتن آب و هوای سالم در محل زندگی (آب و هوا)
- (۲) داشتن حرکت بدنی مناسب و استراحت به اندازه کافی (حرکت و سکون)
- (۳) داشتن خواب مناسب و کافی و دوری از بی‌خوابی و پر‌خوابی (خواب و بیداری)
- (۴) نگهداری مواد مورد نیاز و دفع به موقع مواد زائد از بدن (احتباس و استفراغ)
- (۵) مدیریت و کنترل حالات روحی - روانی (اعراض نفسانی)
- (۶) خوردن غذای سالم مناسب شرایط هر فرد و آشامیدن آب سالم در زمان مناسب (خوردن و آشامیدن)