

پیشگیری و درمان ناباروری با طب ایرانی

یک زوج اگر روش درستی برای روابط زناشویی بکار برند؛ به طور طبیعی قبل از یک سال می‌توانند به آرزوی خود برای داشتن فرزند برسند. ناباروری در اصطلاح به اختلالی گفته می‌شود که در آن با وجود بیش از یک سال تلاش برای بچه‌دار شدن؛ فرزندآوری دچار مشکل شده است. این زوج‌ها جزو همان ده - پانزده درصدی هستند که به آنها زوج نابارور گفته می‌شود. 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 می‌شود. اگرچه امروزه راه‌های تازه‌ای با استفاده از تکنولوژی‌های جدید برای بارور کردن زوج‌ها استفاده می‌شود؛ اما متأسفانه هنوز هم بعضی از همسران هستند که با وجود تحمل هزینه‌های بسیار نتوانسته‌اند طعم شیرین پدر و مادر شدن را بچشند.

کاربرد طب ایرانی در ناباروری

خو شبختانه علاوه بر روش‌های مدرن امروزی، راه‌های کمکی دیگری از جمله طب سنتی ایرانی هست که آگاهی از آن می‌تواند به شما کمک کند به آرزوی خود برسید. این روش‌ها اغلب تکیه بر اصلاح سبک زندگی زن و مرد دارد و به اراده‌ای قوی برای تغییر سبک زندگی نیاز دارد. تحقیقات نشان داده رژیم غذایی مبتنی بر طب سنتی ایرانی در زنان نابارور می‌تواند میزان باروری و موفقیت روش لقاح آزمایشگاهی را تا ۴ برابر بیشتر کند. و جالب‌تر این است که تعدادی از مادران با استفاده از این خوراکیها اصلاً نیازی به انجام لقاح آزمایشگاهی پیدا نکردند و به طور طبیعی باردار شدند. استفاده از روش‌های طب ایرانی و اصلاح مزاج ممکن است در افرادی که مشکلی در ساختار بدنی دارند، به تنهایی کافی نباشد؛ اما علاوه بر پیشگیری از ناباروری، می‌تواند کمک کند تا زوج نابارور آمادگی بهتری برای استفاده از روش‌های کمک باروری پیدا کنند.

علل ناباروری

ناباروری هم مانند خیلی از بیماری‌های دیگر علل مختلفی دارد. در طب ایرانی یکی از پایه‌های درمان این است که حتماً باید به علت بیماری توجه شود زیرا درمان اساسی، درواقع از بین بردن سبب اصلی بیماری است. بنابراین برای اینکه بتوانیم به یک روش موفق درمان ناباروری برسیم، لازم است ابتدا علت اصلی ناباروری را پیدا کنیم. وقتی یک زوج برای درمان ناباروری مراجعه می‌کنند ابتدا آموزش‌هایی درباره روابط زناشویی به زوجین داده می‌شود. یعنی بررسی می‌شود که آیا آنها شرایط نزدیکی مناسب برای بچه‌دار شدن را رعایت می‌کنند یا نه. گاهی فقط با رعایت چند نکته در روابط زناشویی مشکل حل می‌شود.

مراحل بررسی اختلال ناباروری

ابتدا خانم و آقا باید آزمایشاتی انجام دهند تا مشخص شود که کدام یک از آنها نیاز به درمان دارند. البته گاهی هم ممکن است هر دو طرف نیاز به درمان داشته باشند. در طب ایرانی هم همین مراحل طی می‌شود. با این تفاوت که ممکن است آزمایشات زن و مرد هر دو طبیعی باشد، اما از دید طب ایرانی بعضی از اعضای بدن این زوج دچار انحراف از مزاج طبیعی شده باشد. در این صورت یکی از همسران یا هر دو نیاز به اصلاح مزاج دارند. گاهی اوقات بیماری مزاج اعضا در هیچ آزمایشی مشخص نیست و فقط تغییرات با شرح حال گرفتن از بیمار مشخص می‌شود.

کدام عضو، کدام اختلال؟

لا بد این سوال برایتان پیش آمده که اختلال مزاج در کدام یک از اعضا می‌تواند در ناباروری شما نقش داشته باشد. اولین اعضایی که احتمالاً به راحتی می‌توانید حدس بزنید؛ رحم، تخمدان‌ها و بیضه‌ها هستند. کم شدن تعداد اسپرم، شکل غیرطبیعی، نداشتن حرکت مناسب و سریع این سلول‌ها در مردان و وجود فولیکول‌های نارس در تخمدان، عدم تخمک‌گذاری و تخمک‌های غیرقابل

لقاح در زنان از جمله مشکلاتی است که به علت اختلال در عملکرد این اعضا می‌تواند ایجاد شود. این اختلالات ممکن است به علت تغییرات مزاجی یا تغییرات شکلی در این اعضا ایجاد شده باشد. بد نیست بدانید که در طب ایرانی به اختلال عملکرد عضو که به علت تغییر مزاج آن عضو بوجود بیاید؛ سوءمزاج می‌گویند. جالب است بدانید که همه انواع سوءمزاج می‌توانند موجب ناباروری شوند. یعنی اگر گرمی، سردی، تری و خشکی در هر کدام از این اعضا زیاد شود به‌طوری که اختلال عملکرد ایجاد کند، ممکن است مانع از یک باروری طبیعی شود.

اختلالات ساختاری و ناباروری

علاوه بر مزاج اعضا، لازم است شکل و آناتومی آنها هم مناسب برای باروری باشد. مجراهایی که منی را حمل می‌کنند باید سالم باشند تا بتوانند اسپرم‌ها را به محلی که لقاح انجام می‌شود برسانند. در بعضی از خانم‌ها لوله‌های رحم بسته است و اجازه نمی‌دهد که سلول تخم بعد از لقاح وارد رحم شده و در آنجا مستقر شود. بنابراین لازم است تمام این مسیر به شکل مناسبی قرار گرفته باشد. حرکت سلول‌ها هم مناسب باشد که یک لقاح و جایگزینی طبیعی در رحم اتفاق بیفتد. همه این مراحل در تشخیص پزشکی بررسی می‌شود. پزشک متخصص سعی می‌کند در صورت نیاز با دارو یا حتی جراحی این مشکلات را برطرف کند.

اهمیت سبک زندگی در باروری

نکته‌ای که در مرحله تشخیص باید مورد توجه قرار گیرد، نقش اعضای بدن مانند اعضای تناسلی، قلب، کبد و مغز در یک باروری طبیعی است. گاهی ممکن است هورمون‌ها در محدوده طبیعی باشند؛ با این حال اختلالی در یکی از این اعضا وجود داشته باشد که مانع باروری طبیعی بشود. در این‌جا لازم است متخصص طب سنتی شرایط بیمار را بررسی کند و با توجه به شرایط هر فرد و اصلاح سبک زندگی او برای تقویت این اعضا برنامه‌ریزی کند. هنر طب سنتی ایرانی این است که گاهی قبل از بروز علائم آزمایشگاهی می‌تواند مشکلات عضوی را شناسایی و اصلاح کند. بعضی از موارد ناباروری تنها با تقویت مغز، قلب و کبد برطرف می‌شود. این کار گاهی فقط با تغییر نوع تغذیه و ورزش منظم قابل انجام است. بسیاری از افراد نیاز به صرف هزینه‌های زیاد برای انجام آی-وی-اف ندارند. البته منظور این نیست که مسیر رایج درمان را رها کنید و به طب سنتی ایرانی رو بیاورید. بلکه استفاده همزمان از این دو می‌تواند به شما برای فرزندآوری کمک کند. این همان مسیری است که در دنیا به نام طب تلفیقی یا جامع نگر شناخته شده است. توصیه‌های طب ایرانی در اصلاح سبک زندگی برای پیشگیری و درمان ناباروری را دنبال کنید.

شش اصل ضروری برای سلامت باروری

امروزه در دنیا نقش سبک زندگی در حفظ سلامتی و بروز بسیاری از بیماری‌ها ثابت شده است که سلامت فرزندآوری و ناباروری را هم شامل می‌شود. بنابر این 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)
- با کسب دانش درباره این شش اصل ضروری، بیشتر از گذشته به حفظ سلامت باروری خود کمک می‌کنید.

(۱) آب و هوا

تحقیقات نشان داده آلودگی هوا می‌تواند تعداد و کیفیت اسپرم و تخمک را کم کند. آمارها نشان داده آلودگی هوا موجب مرده زایی بیشتر و کاهش وزن جنین می‌شود. به طوری که حتی احتمال سقط را در کسانی که برای درمان ناباروری از آی وی اف استفاده می‌کنند؛ بیشتر می‌کند. ممکن است بگویید ما که نمی‌توانیم جلوی آلودگی هوا را بگیریم. وقتی دقت کنید متوجه خواهید شد که بعضی از عوامل موثر در حفظ سلامتی را نمی‌توانید کنترل کنید. به عنوان مثال اگر شما در محیطی زندگی می‌کنید که به هر علت از جمله دود ماشین‌ها و کارخانه‌ها دچار آلودگی هوا شده است؛ ممکن است نتوانید خودتان را از شر آلاینده‌های محیطی حفظ کنید؛ مگر اینکه محل زندگی خود را تغییر بدهید. اما بعضی عوامل مانند تغذیه، خواب و ورزش را می‌توانید به راحتی تغییر بدهید. و حتی با داشتن تغذیه و خواب مناسب و فعالیت منظم بدنی می‌توانید بدن خود را در برابر اثرات زیان آور آلودگی هوا مقاوم‌تر کنید.

کمترین کاری که شما می‌توانید انجام دهید این است که بعضی از آلاینده‌های محیطی که خودتان یا اطرافیان‌تان ایجاد کرده‌اند را از خود دور کنید. به عنوان مثال اگر خودتان یا همسران سیگار یا قلیان می‌کشید، لازم است با کمک مشاور آن را ترک کنید. پژوهش‌ها نشان داده که سیگار، قلیان و حتی حشره‌کش‌ها و خوشبو کننده‌های هوا بر تکامل و باروری سلولهای جنسی اثر منفی دارند.

تدابیر طب ایرانی در آلودگی هوا

- روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک‌ها 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
- بهتر است در روزهای آلودگی از دستگاہهای مرطوب کننده هوا استفاده نشود
- برای پاکسازی محیط منزل داخل به یا سب را خالی و با گلاب پر کرده و روی حرارت ملایم بگذارید
- یک لیوان سرکه را در ۲۰-۱۸ لیوان آب ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید
- تعدادی سیر، پیاز و نارنج را از وسط برش داده و در جاهای مختلف منزل بگذارید
- می‌توانید برخی از گیاهان ضد عفونی کننده هوا را در زمان های کوتاه و با فاصله و به دفعات دود بدهید مانند: اسفند، کندر، پوست انار، عود، میخک، چوب سرو
- در زمان آلودگی هوا به طور جدی‌تر از پر خوری و درهم خوری، گرسنه ماندن طولانی، مصرف زیاد شیرینی، سس تند، فست فود، تنقلات شور و سرکه‌ای، خوردن خیار و هندوانه و عواملی که موجب یبوست می‌شود پرهیز کنید.

(۲) حرکت و سکون (ورزش و فعالیت بدنی)

ورزش و فعالیت بدنی مناسب می‌تواند با کم کردن وزن اضافی، کم کردن سطح بعضی هورمونها مانند آندروژن، تنظیم قند و چربی خون و کاهش مقاومت به انسولین، بهبود بی‌نظمی قاعدگی، تخمک گذاری و ساختار شکلی تخمک ها موجب پیشگیری از ناباروری و درمان آن شود. البته حواستان باشد که ورزش سنگین نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند باعث قطع تخمک گذاری و قاعدگی شود. بنابر این تعادل بین حرکت و سکون در بدن لازم است.

از دیدگاه طب ایرانی ورزش باید با ویژگیهای فردی متناسب باشد تا بتواند به حفظ سلامتی کمک کند؛ در زمان ورزش توجه داشته باشید که لازم است تنفس شما تند شود، عرق کنید و ضربان قلب کمی تند شود، اما مدت و شدت ورزش را طوری تنظیم کنید که موجب ضعف و خستگی و بی حالی شما نشود. ورزش مناسب ورزشی است که بعد از آن احساس سبکی و نشاط در شما ایجاد

شود. بنابر این ممکن است لازم باشد ورزش خود را از روزی پنج دقیقه شروع کنید و به تدریج دفعات آن را زیاد کنید تا دست کم به روزی نیم ساعت برسائید. اما اگر بدون داشتن آمادگی و توان جسمانی به ورزش سنگین و طولانی ادامه دهید، نه تنها به بهبود عملکرد جسم و روان شما کمکی نمی‌کند، بلکه موجب ضرر هم خواهد شد.

باید، نبایدهای ورزش در طب ایرانی:

- ورزش باید حداقل ۲-۳ ساعت از زمان خوردن غذا فاصله داشته باشد.
- با شکم خالی و در حال گرسنگی ورزش نکنید.
- قبل از ورزش خود را با نرمشهای ملایم و آهسته آماده و گرم کنید.
- در پایان ورزش به تدریج از شدت حرکات کم کنید تا بدنتان کم کم سرد شود.
- در ساعاتی از روز ورزش کنید که هوا معتدل تر باشد؛ بخصوص اگر در فضای باز ورزش می‌کنید. یعنی در تابستان صبح‌ها، در زمستان عصرها و در بهار نزدیک ظهر برای ورزش مناسب تر است.
- نوع و شدت ورزش خود را با فصل و شرایط خود تنظیم کنید. ورزشهای آبی و ملایم تر برای فصل گرم و ورزشهای سنگین تر و شدیدتر برای فصل سرد مناسب تر است.
- بلافاصله بعد از ورزش آب یخ ننوشید، در صورت تشنگی شدید جرعه جرعه مقداری آب با دمای معمولی بنوشید.
- برای بهبود خون‌رسانی و رفع گرفتگی‌های عضلانی می‌توانید قبل و بعد از ورزش عضلات خود را با روغن بادام یا کنجد ماساژ بدهید.

۳) خواب و بیداری

ممکن است این سوال برایتان پیش بیاید که خواب چه تاثیری روی بدن دارد که با باروری ارتباط پیدا می‌کند؟ خواب مناسب با تقویت توان مغز، بهبود هضم غذا و دفع سموم از بدن، کمک به ترمیم بافت‌های صدمه دیده، در سلامت بدن نقش پیدا می‌کند. تحقیقات نشان داده خواب کوتاه‌تر از ۵ ساعت و بیشتر از ۸ ساعت با نامنظمی قاعدگی ارتباط دارد. علاوه بر این مقدار اسپرم (سلول جنسی مردان) در خواب بین ۷ تا ۷٫۵ ساعت در بیشترین حد است اما اگر طول خواب بیشتر یا کمتر شود؛ تعداد اسپرم کمتر می‌شود. تحقیقات دیگری هم نشان داده بین طول و کیفیت خواب شبانه با تعداد جنین‌های دارای کیفیت مناسب برای باروری ارتباط مستقیم وجود دارد. به طوری که در زنانی که بیش از سه بار در هفته اختلال خواب دارند، تعداد تخمک‌های بالغ مناسب باروری کمتر است.

البته زیاد خوابیدن بخصوص در طول روز هم ضرر دارد و می‌تواند موجب ضعف و بی‌حالی، ورم پلک‌ها، کم شدن حافظه، زرد شدن رنگ صورت، ایجاد اختلال در هضم، دردهای مفصلی و کم شدن قدرت باروری بشود.

باید نبایدهای خواب و بیداری در طب ایرانی

- اگر قصد فرزند آوری دارید بهتر است برنامه خود را طوری تنظیم کنید که شب خواب کافی داشته باشید. چون خواب روز نمی‌تواند جایگزین خواب شب شود. تحقیقات نشان داده ناباروری در خانم‌هایی که شب کاری دارند، بیشتر است.
- بهترین زمان خواب از ساعت ۱۰ شب تا قبل از طلوع آفتاب است زیرا هورمون رشد در زمان خواب عمیق به خصوص اوایل شب ترشح می‌شود و ساعت بیولوژیک بدن با نور خورشید تنظیم می‌شود.
- با شکم پر نخوابید. بهتر است بعد از غروب شام بخورید و تا زمان خواب دست کم دو ساعت فاصله بیندازید.
- از خواب طولانی در روز به خصوص در زمستان خودداری کنید

- خواب کوتاه مدت (کمتر از نیم ساعت) در طی روز در فصول گرم سال و در افراد گرم مزاج مفید است
- محیط اتاق خواب آرام و کم نور باشد، دمای مناسب و تهویه کافی داشته باشد.
- در زمان خواب لباس راحت و آزاد بپوشید.
- روی زمین سرد و نمناک نخوابید.
- هنگام خواب با ملحفه یا پتو روی شکم را بپوشانید و گرم نگه دارید. البته لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث عرق کردن شود.
- به پشت یا روی صورت (دمر) نخوابید. بهترین حالت خوابیدن به پهلو و قرار دادن یک پتو یا بالش در میان زانوها است.
- بلندی بالش زیر سر به حدی باشد که سر و گردن در راستای ستون فقرات قرار بگیرد.
- کشیدن لحاف بر روی سر ضرر دارد.
- قبل از خواب مثانه و روده ها را از ادرار و مدفوع خالی کنید.
- قبل از خواب فیلم ها و برنامه های پر هیجان تماشا نکنید.
- از مجادله و جر و بحث قبل از خواب خودداری کنید.
- از روشن گذاشتن چراغ خواب در زمان خواب پرهیز کنید.

توصیه های طب ایرانی در بی خوابی

- تا خواب بر شما غلبه نکرده به رخت خواب نروید.
- اگر مستعد بی خوابی هستید از خوردن غذاهای سرخ کردنی، تند، شور، انواع فستفود و غذاهای حجیم و سنگین خودداری کنید
- از مصرف آجیل شور به ویژه فندق و بادام زمینی قبل از خواب خودداری کنید.
- مصرف بیش از حد ادویه جات گرم مانند فلفل، دارچین و زنجبیل می تواند بی خوابی را تشدید کند.
- حبوبات نفاخ به خصوص لوبیا و عدس در وعده شام نخورید.
- نوشیدنی شیر بادام (۱۵ عدد بادام بدون پوست را با شیر و عسل در مخلوط کن بریزید) دو ساعت قبل از خواب بنوشید
- مصرف شیربرنج و لبنیات مانند ماست و پنیر در وعده شام به بهبود خواب کمک می کند.
- عصرانه یا شام فالوده سیب (سیب بدون پوست رنده شده با کمی گلاب و عرق بیدمشک) میل کنید
- خوردن کاهو با سکنجبین و مصرف میوه هایی که رطوبت زیاد دارند مانند خیار، هلو و شلیل در بعضی افراد (که مزاج خشک دارند) به بهبود خواب کمک می کند.
- دوش آب گرم و یا خوابیدن در وان آب گرم قبل از خواب به بهبود خواب کمک می کند.
- قبل از خواب کتاب داستان آرامش بخش بخوانید.
- گوشی تلفن همراه خود را در اتاق خواب نگذارید. بهتر است از نیم ساعت قبل از خواب محیط اتاق را کم نور کنید.

۴) نگهداری مواد مورد نیاز و دفع به موقع مواد زائد از بدن (احتباس و استفراغ)

بدن شما مانند یک شهر است. تصور کنید اگر مسیر ورود یا خروج مواد غذایی در شهر بسته باشد، چه مشکلاتی پیش خواهد آمد. اگر مسیر ورود مواد بسته باشد ممکن است عده ای در اثر نرسیدن سوخت یا مواد غذایی بمیرند. و اگر مسیر خروج بسته باشد، انبوه آسغال و فاضلاب شهری، کم کم همه جای شهر را پر خواهد کرد و زندگی در چنین شهری غیر ممکن خواهد شد. مهم ترین مسیر ورود مواد به بدن از راه دهان، پوست و تنفس است. مسیر خروج مواد نیز از راه بازدم، مدفوع، ادرار، عرق، ترشحات بینی و چشم و

قاعدگی است. برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری لازم است، مطمئن شوید که این مسیرها در بدنتان باز است و سیستم جذب، نگهداری و دفع مواد در بدن خوب کار می‌کند. بعضی از سمومی که از راه دهان و تنفس و پوست وارد بدن می‌شوند عبارتند از: آلوده کننده های هوا، رنگ ها و نگهدارنده های شیمیایی، سموم و کودهای کشاورزی و آلاینده های صنعتی. اگر راههای دفعی بدن خوب کار کنند، اغلب این سموم از بدن دفع خواهد شد. یکی از اصلی ترین راههای دفعی مواد زائد مدفوع است. به طور میانگین دفع مدفوع دست کم یک بار در روز طبیعی در نظر گرفته می‌شود؛ البته به شرط این که احساس دفع کامل باشد و با سختی و زور زدن زیاد همراه نباشد. اما اگر مسیر دفع مواد اضافی، سخت و دشوار باشد و به اصطلاح یبوست داشته باشید؛ دیر یا زود به بیماری های دیگر هم مبتلا خواهید شد. چون این مواد زائد در بدن جمع شده و مشکلاتی را بوجود خواهند آورد.

توصیه های طب ایرانی برای بهبود دفع مواد زائد

- یکی از راه های حفظ تعادل راه های دفعی بدن داشتن نظم در زمان رفتن به دستشویی است. پس هر وقت احساس نیاز به دفع ادرار و مدفوع داشتید، خودتان را خیلی زود به دستشویی برسانید.
- از آش ها و سوپها بیشتر استفاده کنید. ساده ترین روش برای باز کردن مسیر خروج مواد اضافی بدن، خوردن غذاهای آبکی مانند آش رقیق یا سوپ سبزیجات با روغن زیتون است.
- بعضی میوه ها و خوراکی های فیبردار یا لعاب دار مانند انجیر، آلو، اسفناج و هویج پخته هم به آسان شدن دفع کمک می کنند.
- کم تحرکی نیز یکی از علل یبوست به شمار می رود. پس پیاده روی و ورزش روزانه را فراموش نکنید.
- غذا را زیاد بجوید.
- مصرف خوراکیهای یبوست زا مانند برنج، ماکارونی و موز را به حداقل برسانید.
- به جای نان خمیر و سفید از نانهای سبوس دار استفاده کنید.
- کف پا و شکم تان را به خصوص با روغن (روغن زیتون یا کرچک) قبل از صبحانه و قبل از خواب ماساژ بدهید.
- استرس و خشم با ایجاد انقباض در عضلات لگن موجب دشواری دفع می شوند. اگر زیاد عصبانی می شوید؛ از روشهای آزاد سازی عضلات با تنفس آرامش بخش و کنترل ذهن و بدن کمک بگیرید.
- استفاده از سرویس های بهداشتی ایرانی برای خالی کردن روده ها مناسب تر است.
- بعد از عرق کردن برای باز ماندن منافذ پوست به موقع دوش بگیرید یا محل عرق را شستشو دهید.
- در روابط زناشویی افراط و تفریط نداشته باشید.

۵) اعراض نفسانی (مدیریت حالات روحی و روانی)

از دیدگاه طب ایرانی داشتن اندیشه کارهای مهم در سر موجب رهایی از درد و بیماری، تقویت تمرکز، حافظه و قوای بدنی می‌شود. یعنی کسانی که هدف‌های مهم در سر دارند؛ نیروی حرکت همراه با سلامت به سمت موفقیت را پیدا می‌کنند. تحقیقات نشان داده بعضی عواملی که بر ایجاد ناتوانی در مدیریت مشکلات اثر دارند؛ عبارتند از: نداشتن اعتماد به نفس، کمبود وقت و حوصله والدین برای تربیت فرزندان، ضعف مدارس در آموزش امور تربیتی، بازی های کامپیوتری خشن، رسانه ها و عادی جلوه دادن برخوردهای غیر منطقی، مسائل فرهنگی، غذاهای نامناسب، اختلال خواب، آلودگی هوا. بنابر این حتی در مواردی که مشکلات فرهنگی، آموزشی و تربیتی وجود دارد نباید از تاثیر خواب و خوراک بر ظرفیتهای روحی روانی افراد غافل شد. به عنوان مثال در کسانی که قادر به کنترل خشم خود نیستند پرهیز از مصرف زیاد ادویه های تند مانند زنجبیل، فلفل و خردل؛ غذاهای بسیار گرم مانند سیر و پیاز خام و خرما، نوشیدنی های داغ مانند قهوه، نسکافه و چای؛ خوراکی های شیرین و چرب مانند حلوا و سرخ کردنی ها، ترشی ها، فست فودها و خودداری از بیداری شبانه می‌تواند از تکرار عصبانیت ها کم کند.

به همین ترتیب برای کسانی که زیاد غم و غصه دارند خودداری از مصرف زیاد گوشت گاو، ادویه بسیار گرم مانند فلفل، خردل و زنجبیل، عدس، قارچ، بادمجان و کلم خام، غذاهای سوخته، سوسیس، کالباس و فست فود و ترشی جات توصیه می‌شود. در عوض بهتر است از گوشت گو سفند جوان، زرده تخم مرغ عسلی، شیربرنج، حریره بادام و شیر بادام استفاده کنید؛ سحرخیز باشید، به طور منظم ورزش کنید و در فضاهای سبز قدم بزنید و با دوستان و آشنایان به ورزش های دسته جمعی و رقابتی بپردازید.

باید نبایدهای طب ایرانی برای بهبود حالات روحی و روانی

- سخنان انرژی بخش و خنده دار را بشنوید و از اخبار بد و حوادث ناگوار دوری کنید.
- با دوستان و فامیل رفت و آمد و گفت و گو داشته باشید.
- سرگرمی های مختلف مورد علاقه را در برنامه روزانه داشته باشید.
- خوردن نوشیدنیهای خنک در مواقع خشم و بی صبری به شما کمک می‌کند.
- آشنایی با تفاوت های مزاجی و شرایط روحی افراد به شما کمک می کند توقعات واقع بینانه داشته باشید و دچار سوء تفاهم نشوید

- درباره احساسات خود با دوستان یا خانواده صحبت کنید
- تماشای تلویزیون را محدود کنید
- کار با تلفن همراه و وسائل الکترونیک را محدود کنید
- دست کم یک بار در هفته در طبیعت گشت و گذار داشته باشید و دست کم ۵ دقیقه روزانه به آسمان نگاه کنید
- وقت کافی برای استراحت، تفریح و هم نشینی با اعضای خانواده اختصاص بدهید.
- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید و از حسادت، خیانت و دروغ به دیگران دوری کنید
- موسیقی های آرام بخش گوش کنید
- از تمرکز بیش از حد روی درس و کار دوری کنید.
- از میوه های نشاط آور مانند به، سیب، گلابی، پرتقال و نارنگی و همچنین نوشیدنی های دارای زعفران و عسل و گلاب در صورت امکان استفاده کنید. شربت زعفران در خانم های باردار توصیه نمی‌شود.
- یاد خدا بهترین داروی آرام بخش است. از آن غافل نشوید.

۶) خوردن و آشامیدن

رعایت نکات مربوط به خوردن و آشامیدن از مهمترین قسمت های تدابیر حفظ سلامتی است، در رعایت آنها کوشا باشید:

- ✓ تا زمانی که کاملاً گرسنه نشده‌اید، غذا نخورید و قبل از سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید.
- ✓ سعی کنید وعده های غذایی را در ساعات مشخص و منظم میل کنید.
- ✓ غذا را خوب بجوید.
- ✓ با احساس گرسنگی، غذا خوردن را بیش از نیم ساعت به تاخیر نیندازید.
- ✓ بعد از خوردن غذا چند قدم راه بروید تا غذا در پایین معده قرار گیرد. سپس یکجا بنشینید یا دراز بکشید تا غذا هضم شود.
- ✓ شام را در اوایل شب بخورید تا موقع خوابیدن حدود 3 - 2 ساعت فاصله باشد.
- ✓ از خوردن غذاهای آماده، فست فود، چیپس و پفک، کنسروها و غذاهای دارای مواد نگهدارنده و مواد غذایی فریزری بپرهیزید.
- ✓ از خوردن غذاهای غلیظ مانند ماکارونی، سیب زمینی، الویه، سالاد ماکارونی و آش رشته خودداری کنید.

- ✓ به جز انار، سیب و به که خوردن آنها پس از غذا توصیه می شود، از خوردن میوه همراه با غذا بپرهیزید. بهتر است میوه را حدود یک ساعت قبل از غذا میل کنید.
- ✓ چند نوع غذای متنوع و رنگارنگ در یک وعده مصرف نکنید. خوردن ماهی با تخم مرغ، قارچ با ماکارونی، الویه با ماکارونی می تواند اختلال هضم ایجاد کند.
- ✓ ماست و دوغ را همراه غذا میل نکنید و به عنوان یک وعده جدا همراه با کمی نعنا، آویشن، گل سرخ و شوید مصرف کنید.
- ✓ غذاهای تند، پرادویه و خیلی ترش نخورید.
- ✓ یخ در آب نیندازید. آب را بطور غیر مستقیم خنک کنید.
- ✓ آب را در این مواقع ننوشید: بین غذا یا بلافاصله پس از غذا، در حالت ناشتا، بعد از ورزش، بعد از نزدیکی با همسر، بعد از حمام، بین خواب و بعد از خواب، بعد از میوه ها بخصوص هندوانه، خربزه و انگور

توصیه های غذایی برای تقویت اعضای مهم در باروری سالم

در طب ایرانی برای داشتن باروری سالم به تقویت اعضای تولید مثل، مغز، قلب و کبد اهمیت داده می شود. بنابر این بسته به شرایط هر فرد غذای مناسب برای او توصیه می شود:

۱- تقویت رحم و تخمدان ها:

- ✓ خورشت به، سیب و هویج، ماش پلو، آب سیب و آب هویج طبیعی یا هویج پخته، مربای سیب، مربای به، مربای زردک یا هویج
- ✓ مصرف سبزیجات با برگ سبز و انواع جوانه ها
- ✓ مصرف غذاهای رطوبت بخش و مقوی مانند: حریره بادام، شله زرد، شیر برنج، فرنی با آرد برنج، نخودآب، زرده تخم مرغ عسلی
- ✓ کاهش مصرف گوشت های دیر هضم مانند گاو و گوساله و شتر
- ✓ پرهیز از غذاها و میوه های ترش و کال، ترشیجات و سرکه، ماست و دوغ زیاد،
- ✓ محدود کردن بادنجان، عدس و کلم، چای پررنگ و قهوه و نسکافه، غذاهای صنعتی و کارخانه ای، غذاهای مانده و نمک سود شده، سیر و پیاز خام، گوجه و خیار بویژه در فصل سرد سال

۲- تقویت مغز:

- ✓ میوه های خوشبو مثل سیب و به
- ✓ بادام به صورت شیر بادام، حریره یا فرنی، انجیر
- ✓ زیتون و روغن زیتون
- ✓ انواع غذا مانند: کباب با نان گندم خوب، هلیم با گوشت بره، گوشت پرندگان پخته شده با نخود و خوش عطر شده با زعفران و گلاب و دارچین، افزودن به و سیب درختی به غذا
- ✓ نوشیدنی جلاب
- ✓ پرهیز از غذاهای نفاخ مانند حبوبات خیس نشده، سیر و پیاز خام و ترشی ها

۳- تقویت قلب:

- ✓ میوه ها مانند سیب، به، گلابی، انار و لیمو به صورت تازه، پخته یا رب
- ✓ نوشیدنی ها مانند شربت لیمو، سیب، به، انار و نعنا و جلاب، افزودن گلاب و عرق بیدمشک به نوشیدنی ها
- ✓ غذاهای لطیف و خوش هضم مانند گوشت بره یا گوسفند یا به صورت عصاره در بدن های ضعیف، بلدرچین، زرده تخم مرغ عسلی به همراه زعفران
- ✓ سبزیجات همراه غذا بویژه نعنا و ریحان

۴- تقویت کبد:

- ✓ انواع میوه و خشکبار مانند مویز، پسته، انجیر، بادام، فندق، عناب، انار، سیب
- ✓ بیشتر از غذاهای معطر با هضم آسان مصرف شود
- ✓ افزودن ادویه جات دارای گرمای معتدل
- ✓ پرهیز از نوشیدن آب سرد به ویژه ناشتا یا همراه غذا
- ✓ پرهیز از درهم خوری و پرخوری
- ✓ کاهش مصرف غذاهای غلیظ و سخت هضم مانند گوشت گاو و گوساله و انواع غذاهای خمیری و رشته ای