



بررسی علل ناباروری زنان و توصیه‌های غذایی در طب ایرانی

زنیب مستاجران^{الف}، مجید امتیازی^{ب*}

^{الف} دستیار تخصصی طب سنتی، دانشکده طب سنتی اردکان، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

^ب استادیار طب سنتی، دانشکده طب سنتی اردکان، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

چکیده

سابقه و هدف: با توجه به شیوع و روند رو به افزایش ناباروری زنان و اهمیت مطالعات اتیولوژی و بهویژه تأثیر مداخلات بر وضعیت آن این سوالات مطرح هستند که از دیدگاه طب ایرانی، علل ناباروری چیست؟ و توصیه‌های این طب سنتی در مورد مبارزه با اتیولوژی بهویژه از منظر غذا و تغذیه‌ای چیست؟ برای پاسخ به سوالات فوق این تحقیق انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: تحقیق به روش مطالعه کتابخانه‌ای انجام گرفت، لذا با مراجعت به کتب طب ایرانی و معتبر در مورد علل ناباروری و توصیه‌های تغذیه‌ای برای مقابله با آن و نیز همین سوالات در مورد طب جدید بررسی و گزارش شد.

نتیجه‌گیری: نظر به عدم موفقیت طب جدید برای علل ناباروری و نیز عوارض و میزان موفقیت نازل طب جدید، ضروری است از توصیه‌های طب ایرانی برای تعیین علل ناباروری و مداخلات برای رفع مشکل آن کمک گرفته شود.

کلیدواژه‌ها: ناباروری، علل ناباروری، طب ایرانی، تغذیه.

تاریخ دریافت: تیر ۹۴

تاریخ پذیرش: شهریور ۹۵

مقدمه:

پرداخته شده و ضمن اصلاح اصول شش گانه سبک زندگی سالم (سته ضروریه) به درمان‌های اختصاصی پرداخته می‌شود(۱). حکمای طب سنتی ایران با توجه به همین قاعده که درمان را «ازاله سبب» می‌دانند، فلذًا در خصوص سبب‌شناسی بیماری‌ها دلایل و علایم و تشخیص‌های افتراقی، توسعه زیادی ایجاد شده است و در منابع نیز این مهم بسیار مورد تأکید و توجه بوده است(۲). هدف از این مطالعه تأکید بیشتر بر نقش غذا به عنوان یکی از عوامل مؤثر و مهم در درمان ناباروری زنان بوده و غذایهای مؤثر در باروری مورد بررسی قرار می‌گیرد، اولین اقدام در طب سنتی ایران قبل از دارو درمانی اصلاح خوراکی بیماران است. امید است ابتدا از اصلاح راویکردهای طب سنتی در درمان بیماری‌ها بتواند به ارائه راهکارهای آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و کم‌عارضه‌تر در برخورد با ناباروری بینجامد.

با توجه به رویکرد جهانی به طب‌های سنتی و مکمل، جستجوی راهکارهای پیشگیری، تشخیص و درمانی در این مکاتب از جمله مکتب ریشه‌دار و پویای طب سنتی ایران امری ضروری به نظر می‌رسد(۱). طب سنتی ایران در واقع طب مزاجی یا اخلاقی می‌باشد و قاعدتاً در بررسی سلامت و بیماری در انسان به علایم مزاجی و غلبه اخلاق چهارگانه (دم، صفراء، بلغم، سودا) توجه می‌کند(۲). بنابراین توجه به مبانی این مکتب طبی در توصیف و تحلیل بیماری و روش‌های پیشگیری و درمانی اهمیت بهسازایی دارد(۳). در بررسی‌های تشخیص طب سنتی به کیفیات گرمی، سردی، تری و خشکی (چه در کل بدن و چه در عضو درگیر) توجه شده است و پس از آن اقدام به تعیین غلبه هر یک از این کیفیات به صورت مفرد یا مرکب و یا تغییر در کمیت و کیفیت هر یک از اخلاق چهارگانه می‌شود(۲). درمان در طب سنتی ایران قطع سبب می‌باشد و در این رابطه به تعیین اسباب اصلی ایجاد کننده

از منظر طب سنتی، رحم (زهدان) از جهت ساختار، نزدیک عصب است (یعنی مشابه عصب در نرمی و سپیدی) و رحم را که «عصبانی» گفته‌اند به این معنا نیست که از عصب مغزی ایجاد شده، بلکه به این معنی است که از جنس سپید نرم عصب مانند ایجاد شده است^(۵). رحم به هنگام بارداری و هنگام بزرگ شدن جنین، باید از هر سو کشیده شود، و این کار، در چیزی که از جنس عصب باشد، بدون آنکه زیانی بدان بررسد، شدنی است^(۶).

در طب جدید به عدم وقوع حاملگی بدون پیشگیری (و داشتن حداقل یکبار نزدیکی در هفته) پس از یکسال (و در برخی منابع ۲ سال) نازایی گفته می‌شود.

شیوع آن در ۱۰ تا ۱۵ درصد زوج‌ها در جهان می‌باشد.^{۴۵} در صد علت نازایی مربوط به مشکلات زنان می‌باشد،^{۳۰} در صد مربوط به مشکلات مردان، برای ۲۵ درصد از ناباروری‌ها توجیهی یافت نمی‌شود.

علل نازایی در زنان:

الف- اختلالات تخدمانی

- کاهش ظرفیت ذخیره‌ای تخدمان‌ها
- نارسایی زودرس تخدمان
- اختلال در فاز لوتال
- اختلال تخمک گذاری

ب- اختلالات و ضایعات لوله‌ی رحم

- پ- سن بالای زن

ت- نامشخص

درمان نازایی:

الف- القای تخمک گذاری

clomiphene citrate -

Human Gonadotropin -

Gonadotropin Releasing Hormone -

ب- باروری مصنوعی

IcsI - IuI - Ivf -

عارض درمان‌های موجود :

- ناهنجاری‌های مادرزادی (شایع‌ترین: پرماقوریته و وزن کم هنگام تولد)
- سندرم تحیریک بیش از حد تخدمانی
- حاملگی نابجا (در ART حداقل ۲ برابر)

در تحقیقی که بر اساس توصیه‌های طب ایرانی مبنی بر تجویز پونه در بیماران دچار کاری رحم (تخدمان) صورت گرفته تفاوت آماری معنادار بین مصرف کنندگان این مفرده و مصرف کنندگان پلاسبو در «برقراری دوره سیکل طبیعی همراه با تخمک گذاری» مشاهده شده است. $P<0.001$ ^(۱۲).

همچنین در مطالعه‌ای که به منظور بررسی تأثیر کنجد بر آنالیز اسپرم صورت گرفت، در پی استفاده از کنجد به میزان ۰.۵mg/kg به مدت سه ماه در مردان، اختلال در باروری تعداد اسپرم‌ها و تحرک آنها به میزان قابل توجه و معناداری افزایش یافت لذا به منظور تعیین علل ناباروری زنان و توصیه‌های غذائی از دیدگاه طب ایرانی این تحقیق انجام گرفت^(۱۳).

مواد و روش‌ها:

این مطالعه، روش مطالعه کتابخانه‌ای انجام گرفت و از منابع معتبر طب سنتی ایران مربوط به قرون مختلف مانند: القانون فی الطب، طب اکبری و برخی کتب دیگر استفاده شده است.

با توجه به اینکه ناباروری در منابع طب سنتی ایران تحت عنوان عقر مورد بحث قرار گرفته است، ابتدا مطالب مربوط عقر در این کتاب فیش برداری و سپس مطالب دسته‌بندی شد و مطالب مربوط به انواع علل ناباروری در زنان و راهکارهای تشخیص و درمانی آن‌ها استخراج شد و بر روی درمان با غذا تکیه بیشتری شد.

یافته‌ها:

مکتب طب سنتی ایران، همان‌گونه که برای کل بدن یک مزاج عمومی و کلی قابل است، تک تک اعضای بدن را نیز دارای مزاجی خاص می‌داند که هر عضو، تنها در صورت دارا بودن مزاج طبیعی خود، عملکرد طبیعی خواهد داشت در صورتی که به هر دلیل (شیوه زندگی نامناسب، افزایش سن، وقوع بیماری‌ها و ...) مزاج عضو به تدریج از حالت طبیعی خود فاصله بگیرد، سوء مزاج رخ داده است که می‌تواند بسته به عضو مذکور و نوع سوء مزاج (سوء مزاج گرم، سرد، تر، خشک و ...) تظاهرات بالینی متفاوتی داشته باشد.

انواع نازایی:

الف- خلقی یا حقیقی: اصل خلقت منی مرد یا زن دارای خاصیتی باشد که قابل انقاد نباشد در حالی که عامل دیگر نازایی در آنها وجود ندارد.

ب- غیرحقیقی

- اسباب نازایی غیرحقیقی:

- سبب در منی مرد یا زن
- سبب در اعضای تولید منی
- سبب در آلت مردانه
- سبب در ارگان‌های تولیدکننده منی، شامل غدد جنسی، دستگاه تولید مثل، بیماری‌های سیستمیک که اثر در روند تولید نطفه می‌گذارند
- سبب در رحم
- خطاهای رفتاری

در این پژوهش بر روی سوء مزاج رحم بررسی بیشتری انجام شده و دلایل، علائم و درمان آن با تکیه بر تغذیه بیان می‌شود.

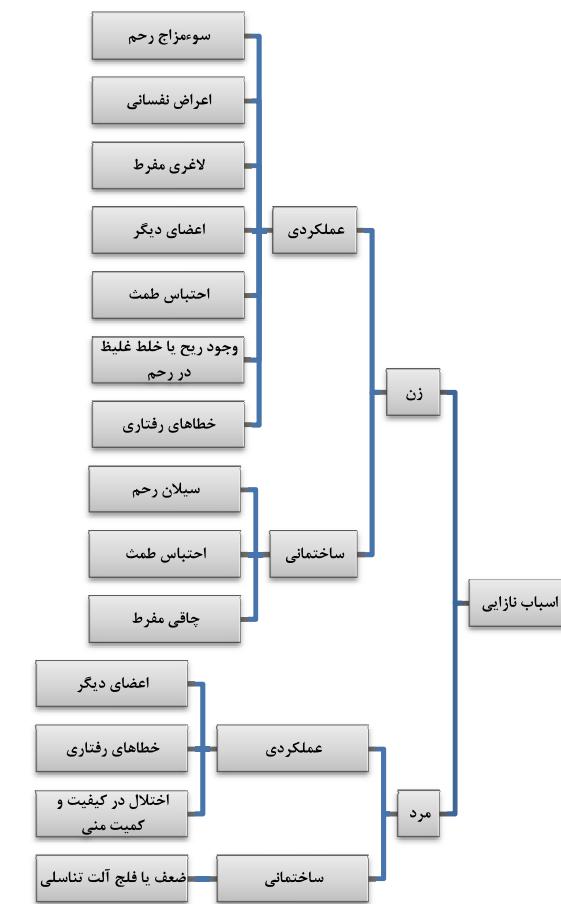
*سوء مزاج سرد رحم: رحم دچار سوء مزاج سرد می‌شود. منی و خون سرد و خشک می‌شود (۷). در این نوع سوء مزاج رگ‌های رحم و مجاری نطفه تنگ می‌شود.

سوء مزاج سرد: آنکه رحم دچار سوء مزاج سرد شود و منی و خون را سرد و خشک کند (۸). در این نوع سوء مزاج رگ‌های رحم و مجاری نطفه تنگ می‌شود، رگ‌ها و لوله‌های رحم دچار انقباض و تنگی می‌شود و حاملگی ایجاد نمی‌شود و اگر هم ایجاد شود شکل‌گیری جفت و خونرسانی به جنین به خوبی صورت نمی‌گیرد و حاملگی به اتمام نمی‌رسد (۹) و علامت این سوء مزاج تأخیر در قاعدگی، کم بودن خون قاعدگی، خون قاعدگی سرخ و رقیق است و هرچند خونریزی کم است، اما زمان زیادی طول می‌کشد تا منقطع شود. زیرا خون بلغمی زود دفع نمی‌شود و در این افراد مسوی روی عانه کم است و اگر سردی مزاج علاوه بر رحم بر تمام بدن هم مستولی باشد سپیدی رنگ و سردی بدن در هنگام لمس نیز مشهود است (۸).

- حاملگی چندقولی (حدود ۱۰ برابر بیشتر از جمعیت معمولی)

- حتی سرطان توجیه نشده (سرطان پستان و تخمدان) (۷)

هزینه درمان هر دوره درمانی ناباروری حدود ۶ میلیون تومان در ایران و در سایر کشورها گاهی تا ۱۰ برابر می‌باشد.



دیدگاه طب سنتی:

در منابع طب سنتی از نازایی به نام عقر و عسر حبل نام برده شده است.

تعریف: زنی که آبستن نشود و یا به دشواری آبستن شود.

همیشه مرتضوی می‌باشد. در این زنان تورم ملتحمه چشم، سیاهی و تورم دور چشم وجود دارد (۹).

درمان: برای تنقیه رطوبات دارویی مسهل بخورند و قی در این جا بسیار نافع است از غذاهای کم‌کننده رطوبت مانند قلایا (گوشت بربان شده در تابه) به همراه ادویه گرم و خشک استفاده شود.

خلط بلغی یا سوداوی در رحم بریزد و منی و رحم را فاسد می‌کند و علت آن ترشحات سفید رنگ رحمی می‌باشد. اگر ترشحات زردرنگ باشد خلط صفراروی در رحم وجود دارد و اگر ترشحات تیره داشته باشد نشانه وجود خلط سوداوی در رحم است.

درمان این مورد شامل پاکسازی رحم از اخلاط موجود می‌باشد و بعد جهت تقویت رحم از ضمادات و تزریق داخل رحمی داروهای معطر و قابض استفاده شود.

چاقی مفرط در زن باعث ایجاد چربی در بدن و رحم می‌شود و علامت آن است که شکم بزرگ می‌شود، در هنگام حرکت تنگی نفس به وجود می‌آید و به اندازه باد و مدفع در شکم دچار درد می‌شود، واژن تنگ می‌شود و اگر حاملگی اتفاق بیفت، وقتی جنین بزرگ شد سقط می‌شود به علت تنگی مکان.

درمان در این مورد: لاغر کردن فرد است، غذا کمتر بخورند و برخوردن اطریفل صغیر و کمونی و هرجه مجفف باشد مداومت کند

لاغری مفرط است به حدی که از غذای اعضاء باقیمانده‌ای نماند تا خون قاعده‌گی ایجاد شود جهت تغذیه جنین.

درمان: جهت رسیدن به وزن مناسب از غذاها و ادیه‌های چاق‌کننده استفاده کنند و استراحت ورزند.

در برخی موارد به علتی تاخیر قاعده‌گی اتفاق می‌افتد و مانع ایجاد حاملگی می‌شود در این موارد باید از روش‌های درمانی و دارویی مناسب استفاده شود. در برخی مواقع به علت ورم در رحم یا وجود زخم در آن حاملگی اتفاق نمی‌افتد.

باد غلیظی در رحم وجود داشته باشد که مانع قرارگیری نطفه و جنین در رحم شود و علامت او آن است که ما بین ناف و فرج دائمًا نفخ دارد و هنگام مصرف غذاهای منفخ دچار

در درمان این نوع سوء مزاج باید از داروهای گرم برای تبدیل مزاج رحم از سردی به گرمی استفاده کرد و اگر ماده بلغم وجود داشته باشد اول ماده بلغم را از بدن خارج کنند با استفاده از داروهای خسروانی پاکسازی کننده و داروهای موضعی مانند شیافهای داخل رحمی و پس از آن با داروهای گرم، مزاج رحم را به مزاج طبیعی خود برگردانند.

بهترین غذا در این افراد: گوشت بر تابه بربان شده و گوشت پرنده‌گان سرخ کرده که با ادویه‌جات گرم پخته باشند، زرد تخم مرغ نیم برشت که بر او دارچین یا گزنه بپاشند.

*سوء مزاج گرم: آن است که سوء مزاج گرم در رحم به وجود آید که منی را فاسد گرداند و علامت آن: حرارت، غلظت و سیاهی خون حیض است، موی عانه بسیار زیاد است، و اگر حرارت در تمام بدن باشد، لاغری و زردی رنگ پیدا شود.

علاج آن: شربت بنفسه و نیلوفر و خشنخاش و سیب، صندل و لیمو و شربت فواكه است. از گوشت جوجه و بره و بزغاله و کدو و اسفناج غذا بپزند، و آنجا که صفرانیز غالب باشد در بدن به پاکسازی آن بپردازند.

*سوء مزاج خشک: سوء مزاج خشک در رحم ایجاد شود و منی را خشک سازد و علامت آن این است که خونریزی قاعده‌گی بسیار کم است بدن نحیف و لاغر است. اگر خشک در کل بدن باشد واژن نیز خشک است، پوست بدن هم خشک می‌باشد.

معالجه در این نوع: شیر تازه و شربت بنفسه و نیلوفر بنوشند، جهت رطوبت بخشی از آش‌های ساده بدون ترشی چرب (شوربای گوشت بدون ادویه و ترشی می‌باشد به همراه سبزیجات مانند گشنیز و کرفس - پیاز و روغن زیتون) و فالوده‌جات (حلوایی که از عسل، بادان و نشاسته درست شود).

*سوء مزاج تررحم: در این نوع سوء مزاج رحم ضعیف می‌شود همیشه ترشح رطوبت از رحم وجود دارد، مکرر دچار عفونت‌های رحمی و واژن می‌شود و سقط بیشتر اتفاق می‌افتد و عموماً حاملگی در این افراد بیشتر از سه ماه طول نمی‌کشد (۸). در این افراد بعد از پایان خونریزی قاعده‌گی دهانه رحم

علامت	علل عملکردی در زن
احتیاض یا کاهش قاعده‌گی، خشکی وازن و اگر عام باشد نحیفی بدن.	سوء مزاج خشک رحم
خروج رطوبت سفید در بلغم، زرد در صفرا و سیاه در سودا	وجود خلط غلیظ در رحم
نفخ بین رحم و ناف، اذیت شدن از چیزهای باد انگیز، اگر بارداری صورت گیرد سقط شود	وجود باد غلیظ در رحم
لاغری و ضعیفی بدن	لاغری مفرط
حزن، فزع، خشم زیاد	حالات روحی
ضعف کبد، قلب، مغزی اعضای هضم، گرسنگی مفرط، تب سخت، صرع، سکته، فلج، درد شدید مثل قولنج، سایر امراض بدنی منجر به سقط	اختلال در اعضای دیگر
اختلاف در انزال، برخاستن سریع پس از انزال، استحمام زیاد و....	خطاهای رفتاری
تشخیص با معاینه	علل ساختمانی در زن
درد رحم، خون و چرک تنها یا با هم	وجود ورم گرم یا ورم سخت یا بواسیر یا زخم در رحم یا به دلیل سخت زایی یا ضربه
معاینه و لمس	ایجاد ورم سخت یا زائد در دهانه رحم
درد رحم در هنگام نزدیکی، انحراف رحم در معاینه	انحراف دهانه رحم از مقابل وازن (میلان)
چربی زیاد در بدن، بزرگی شکم، تنگی نفس در حرکت و در صورت بارداری، سقط	چاقی مفرط
بسته به علت نشانه‌ها متفاوت است	برخی علل احتیاض قاعده‌گی

درد می‌شود و اگر حامله شود قبل از بزرگ شدن جنین سقط اتفاق می‌افتد و در هنگام نزدیکی باد از وازن خارج می‌شود. در این موارد باید از منفخات پرهیز کنند گلا布، عرق رازیانه و گلفند استفاده کنند، بادکش بگذارند، از معجونات گرم و ضد نفخ استفاده کنند.

وجود تورم در سرویکس که باعث می‌شود منی نتواند به راحتی وارد رحم شود این حالت با لمس تشخیص داده می‌شود و برای ایجاد حاملگی باید برطرف شود. انحراف سرویکس از مقابل وازن دلیل دیگری برای ناباروری است و علامت آن درد در هنگام نزدیکی می‌باشد و در معاینه مشخص می‌شود.

علت دیگر ناباروری علل خارجی و اعراض نفسانی می‌باشد و این چندگونه است. الف- اینکه زن به سرعت بعد از نزدیکی برخیزد و هنوز منی در رحم قرار نگرفته باشد. ب- حرکت سخت (ورزش شدید) و یا گرسنگی شدید یا درد شدید داشته باشد پ- به علت استفراغات زیاد یا کثرت جماع (نزدیکی جنسی) یا کثرت استحمام جنین سقط شود. امور نفسانیه شامل غضب، خوف، حزن، فرح اینها باعث ناباروری و سقط نمی‌شود، مگر در موارد افراط شدید این اتفاق می‌افتد.

جدول الف:

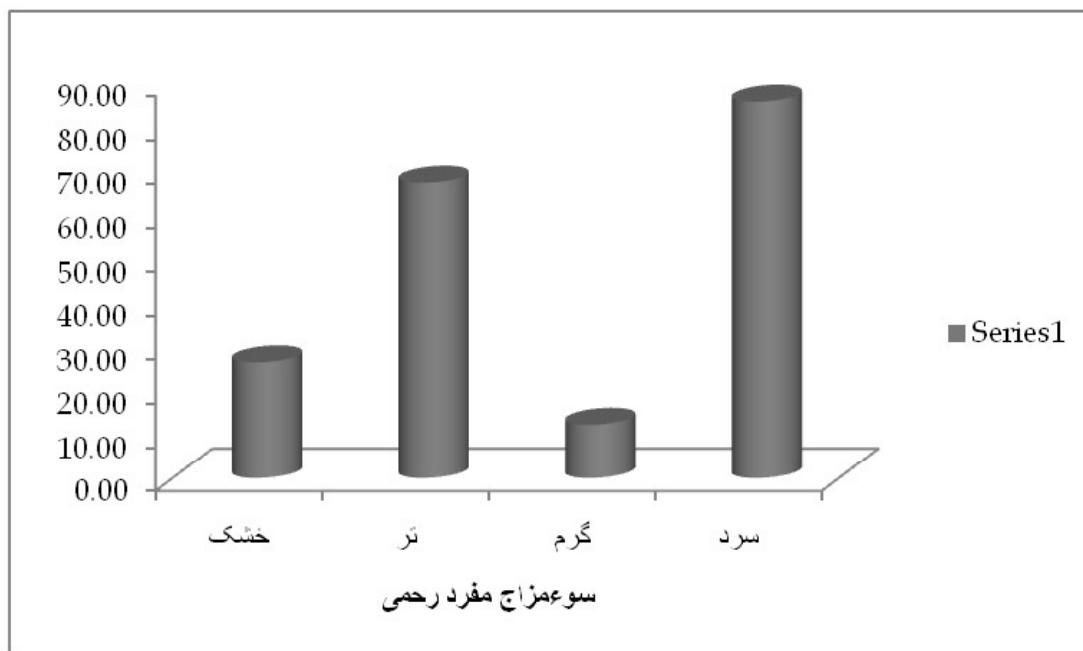
علامت	علل عملکردی در زن
احتیاض قاعده‌گی، مدت پاکی و خونریزی زیاد، خون قاعده‌گی سرد و سرخ و رقیق، موی پوییس کم.	سوء مزاج سرد رحم
احتیاض قاعده‌گی، حرارت و غلظت و سیاهی خون قاعده‌گی، موی بسیار پوییس و اگر سوء مزاج عام باشد لاغری و زردی بدن	سوء مزاج گرم رحم
خونریزی قاعده‌گی زیاد، ضعیفی قدرت نگهدارنده رحم، افزایش ترشحات رحم، سقط	سوء مزاج تر رحم

جدول ب: اسباب نازایی از دیدگاه طب سنتی

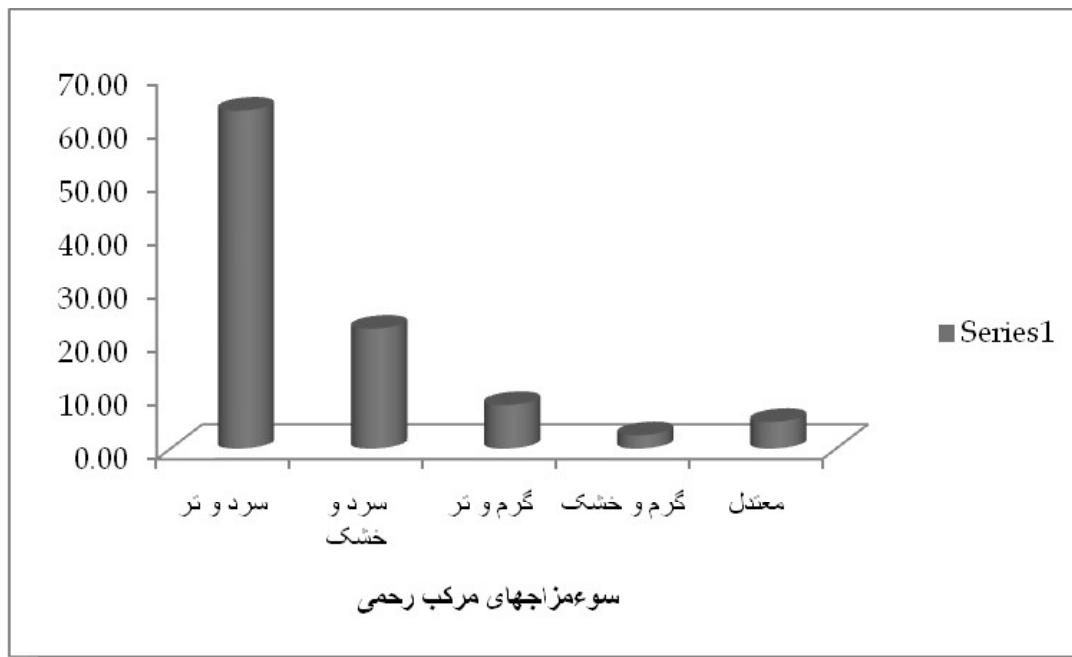
سیب در تخدمان‌ها و مجاری منی	ساختمانی	عدم وجود تخدمان یا لوله‌های رحمی
	عملکردی	صرف داروهایی مثل کافور، بنگ و... رژیم غذایی یا ضعف بدنی
	اختلال در کمیت	کاهش مقدار
	اختلال در کیفیت	سوءمزاج‌ها
	اختلالات ساختمانی	ورم، زخم‌ها، بواسیر، گرفتگی عروق، باد غلیظ، چسبندگی دهانه رحم
	اختلالات عملکردی	سوءمزاج‌ها- اختلالات قاعده‌گی
	ضعف کبد، قلب، مغزیا دستگاه گوارش	
	اختلال عمومی با تأثیر بر رحم مثل چاقی یا لاغری	
	غضب شدید، فزع و ترس ناگهانی، حزن یا هم فراوان	
	قبل از ورود منی در رحم	اختلاف در زمان انزال
	بعداز ورود منی در رحم	برخاستن سریع بعد از انزال، جستن و صدمه به رحم بعد از نزدیکی، افراط در نزدیکی، استحمام بسیار، فصل، مسهل، سردی یا گرمی ناگهانی، استفاده از داروهای نامناسب
	گرسنگی مفرط، تب سخت، صرع، سکته، فلنج، درد شدید مثل قولنج، سایر امراض بدنی منجر به سقط	سایر علل

جدول پ: بیماری‌های رحمی تابع سوءمزاج

سوءمزاج خشک	سوءمزاج تر	سوءمزاج سرد	سوءمزاج گرم
نازایی احتباس قاعده‌گی به سبب خشکی	نازایی کثرت سقط در اثر کثرت رطوبت	سخت نازایی به سبب سردی و انقباض دهانه رحم می‌دهد. احتباس قاعده‌گی به سبب سردی باد در رحم در اثر سوءمزاج سرد غیر مفرط	نازایی کثرت سقط در اثر سوءمزاج حار سوزاننده سخت زایی به سبب حرارت مزاج احتباس قاعده‌گی به سبب حرارت
سوءمزاج سوداوی	سوءمزاج بلغمی	سوءمزاج صفراوي	سوءمزاج دموی
نازایی کثرت خونریزی در اثر افزایش خون سودا خارش در اثر خلط بلغمی شور	نازایی کثرت خونریزی در اثر غلبه رطوبت مایی خارش در اثر خلط بلغمی شور	نازایی کثرت خونریزی در اثر افزایش خون خارش در اثر خلط حاد صفراوي	کثرت خونریزی در اثر افزایش خون زخم رحم در اثر خون فاسد ورم گرم با ماده دم
سوداوی ترشح زیاد رحم ورم سوداوی رحم بدون تقدم ورم گرم	ترشح زیاد رحم احتباس قاعده‌گی به سبب غلیظ شدن خون با اخلات غلیظ یا سردی ورم رحم در اثر رطوبت لرج بلغمی	زخم رحم در اثر صفرا مخلوط به خون ترشح زیاد رحم ورم گرم با ماده صفرا	



نمودار الف: فراوانی سوءمزاج‌های مفرد رحم در زنان نازا



نمودار ب: فراوانی سوءمزاج‌های مرکب

جدول ۱: غذاهای موثر بر دستگاه تناسلی زنان و تأثیرات آنها

سربکننده‌های رحم	ماءالشعیر، آب کدو، آب کاسنی
گرم و خشک‌کننده‌های رحم	انجیر، شنبلیله، زینان، آویشن، پونه، نخود، عسل
تر کننده‌های رحم	شیر تازه، فالوده، اسفیدباج چرب، روغن کدو، مغز ساق گاو، روغن زرد، نوشیدن شیر وقت صبح، روغن کنجد وقت خواب، خوردن پیاز بریان
مواد غذایی که بالخصوصیه در درد رحم موثر هستند	سیاهدانه سرشته با روغن زرد و عسل، چغندر پخته شده با خردل
قاعده‌آورها	کلم، لوبیا قرمز، پسته کوهی، شاهی، کنجد با پوست، فنلک هندی، پیاز بریان، نخود، کرفس، شلغم، زردک، ترب و پیاز و کنجد با کمی شیرینی، جوشانده شنبلیله با خرما و مرباتی زنجیبل، لوبیا که با کرفس و کمی سداب و خردل جوشیده باشند، دارچین، سیاهدانه
قطع کننده‌های قاعدگی	آب آهن تاب، سماق تا ۱۰ روز هر روز ۳ مرتبه، بلوط، به
غذای سقط کننده جنین	دارچین، پونه، میگو، سیاهدانه، کنجد
غذاهای از بین برنده جنین و قاعده‌آور	غذاهای تلخ و تند
غذاهای تسهیل کننده زایمان	غذاهای لزج
غذا برای پسر شدن	پرهیز از نوشیدن زیاد آب و در صورت تشنجی کم کم نوشیدن آن، استفاده از غذاهای مقوی و مسخن در زن و مرد
غذاهای پاک کننده خونریزی بعد زایمان	کلم
مقوی رحم	مرباتی زردک با عسل
در صورت وجود سردرد، مواد مفتح ملطاف مسخن مانند زعفران-دارچین-کرفس-گردو-زیره-منع مصرف دارد	

نتیجه‌گیری:

شناخت اسباب و عالیم ناباروری و عوامل مستعد کننده بروز آن و درمان با استفاده از تغییر در سبک زندگی، غذاهای موثر در باروری از دیدگاه طب سنتی ایران به ما کمک می‌کند تا تقسیم‌بندی جدید و کاربردی برای ناباروری پیشنهاد کرده و راهکارهای پیشگیری و درمانی جدیدی را با تأکید بر تغذیه ارائه کنیم.

References:

۱. ناصری، محسن: طب سنتی ایران و توسعه آن با استفاده از رهنمودهای سازمان جهانی بهداشت، دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشور پزشکی، شماره ۵۲، صص: ۵۳-۶۸، ۱۳۸۳.
 ۲. ناصری، محسن؛ رضایی زاده، حسین؛ چوبانی، رسول؛ انشیروانی، مجید: مروری بر کلیات طب سنتی ایران. انتشارات نشر شهر، تهران، ص: ۸۲-۸۱، ۵۲، ۸۱، ۱۳۸۸.
 ۳. ناصری، محسن: دهکده سلامتی، انتشارات طب سنتی و مکمل: مقدمه: اصفهانی، محمد مهدی. ۱۳۸۸.
 ۴. فرشی (ابن نفیس) علاء الدین علی بن ابی الخرم: الموجر فی الطب. تحقیق: الفربادی عبدالکریم، مراجعه: عمار احمد قاهره، صص: ۷۰، ۳۹، ۳۰۷-۳۰۶ م ۲۰۰۱، ۳۰۶.
 ۵. خلاصه الحکمه - عقیلی خراسانی شیرازی، محمدمحسین: خلاصه الحکمه ج. ۱. تحقیق و تصحیح: ناظم، اسماعیل، قم، صص: ۳۷۰، ۵۰۱، ۵۰۳، ۱۶۶، ۱۳۸۵.
 ۶. طب اکبری ارزانی، محمدکبر: طب اکبری، ج. ۲، تصحیح و تحقیق: موسسه احیاء طب طبیعی، موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، ص ۱۳۸۷.
 ۷. دنفورث، دیوید: بیماریهای زنان و مامایی. ترجمه و تلخیص: موسوی، سید جمال. ج. ۱۰، انتشارات آثار سبحان، تهران، ۱۳.
 ۸. الکسیر اعظم، اعظم خان، محمد: الکسیر اعظم. ج. ۴، چاپ سنگی، انتشارات موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، صص: ۱۳۸۷.
 ۹. قانون ابوعلی، ابن سينا: القانون في الطب. جزء ثالث، تحقیق: شمس الدین، ابراهیم، موسسه الاعمی للطبعات، بیروت، صص:، ۱۴۲۵ هـ.
 ۱۰. معالجات عقیلی، عقیلی خراسانی شیرازی، محمد حسین: معالجات عقیلی، چاپ سنگی، انتشارات موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، ص، ۱۳۸۷.
 ۱۱. نجات بخش، فاطمه: قواعد تغذیه در بیماریها بر اساس مبانی طب سنتی ایرانی. ج. ۱، انتشارات چوگان، تهران، صص: ۵۳۶-۵۳۷، ۱۳۹۲.
12. Mokaberinejad et al.DARU Journal of pharmaceutical Sciences.2012, 20:97
13. Behnaz Khani, Effect of sesame on sperm quality of infertile men, J Res Med Sci. Mar 2013; 18(3): 184–187