

بررسی علل ناباروری زنان و توصیه‌های غذایی در طب ایرانی

زینب 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 مراجعه 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:

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 اخلاطی می‌باشد و قاعده‌تاً در بررسی سلامت و بیماری در انسان به علایم مزاجی و غلبه اخلاط چهارگانه (دم، صفرا، بلغم، سودا) توجه می‌کند (۲). بنابراین توجه به مبانی این مکتب طبّی در توصیف و تحلیل بیماری و روش‌های پیشگیری و درمانی اهمیت به‌سزایی 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 اخلاط چهارگانه می‌شود (۲). درمان در طب سنتی ایران قطع سبب می‌باشد و در این رابطه به تعیین اسباب اصلی ایجاد کننده

پرداخته شده و ضمن اصلاح اصول شش‌گانه سبک زندگی سالم (سته ضروریه) به درمان‌های اختصاصی پرداخته می‌شود (۴).

حکمای طب سنتی ایران با توجه به همین قاعده که درمان را «ازاله سبب» می‌دانند، فلذا 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 غذاهای مؤثر در باروری مورد بررسی قرار می‌گیرد، اولین اقدام در طب سنتی ایران قبل از دارو درمانی اصلاح خوراکی بیماران است. امید است استفاده از رویکردهای طب سنتی در درمان بیماری‌ها بتواند به ارائه راه‌کارهای آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و کم‌عارضه‌تر در برخورد با ناباروری بینجامد.

در تحقیقی که بر اساس توصیه‌های طب ایرانی مبنی بر تجویز پونه در بیماران دچار کم‌کاری رحم (تخمدان) صورت گرفته تفاوت آماری معنادار بین مصرف‌کنندگان این مفرد و مصرف‌کنندگان پلاسبو در «برقراری دوره سیکل طبیعی همراه با تخمک گذاری» مشاهده شده است. ($P < 0.001$) (12).

همچنین در مطالعه‌ای که به منظور بررسی تأثیر کنگد بر آنالیز اسپرم صورت گرفت، در پی استفاده از کنگد به میزان 0.5 mg/kg به مدت سه ماه در مردان، اختلال در باروری تعداد اسپرم‌ها و تحرک آنها به میزان قابل توجه و معناداری افزایش یافت لذا به‌منظور تعیین علل ناباروری زنان و توصیه‌های غذایی 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 کمل بدن یک مزاج عمومی و کلی قایل 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 صورتی‌که به هر دلیل (شیوه زندگی نامناسب، افزایش سن، وقوع بیماری‌ها و ...) مزاج عضو به تدریج از حالت طبیعی خود فاصله بگیرد، سوء مزاج رخ داده‌است که می‌تواند بسته به عضو مذکور و نوع سوء مزاج (سوء مزاج گرم، سرد، تر، خشک و ...) تظاهرات بالینی متفاوتی داشته باشد.

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 به‌هنگام بارداری و هنگام بزرگ شدن جنین، باید از هر سو کشیده شود، و این کار، در چیزی که از جنس عصب باشد، بدون آن‌که زبانی بدان برسد، 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 درصد علت نازایی مربوط به مشکلات زنان می‌باشد، ۳۰ درصد مربوط به مشکلات مردان، برای ۲۵ درصد از ناباروری‌ها توجیهی یافت نمی‌شود.

علل نازایی در زنان:

الف- اختلالات تخمدانی

- کاهش ظرفیت ذخیره‌ای تخمدان‌ها
- نارسایی زودرس تخمدان
- اختلال در فاز لوتئال
- 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 -

عوارض درمان‌های موجود:

- ناهنجاری‌های مادرزادی (شایع‌ترین: پرمایوریت و وزن کم هنگام تولد)
- سندرم تحریک بیش از حد تخمدانی
- حاملگی نابجا (در ART حداقل ۲ برابر)

انواع نازایی:

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

ب- غیر حقیقی

- اسباب نازایی غیر حقیقی:

- 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 موی 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 چندقلویی (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 شده‌است. تعریف: زنی که آبستن نشود و یا به دشواری آبستن شود.

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 خوراکی 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 بریان شده و گوشت پرندگان سرخ کرده که با ادویه‌جات گرم پخته باشند، زرده تخم مرغ نیم پرشت 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 گردانند 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 بنفشه و نیلوفر و خشخاش و سیب، صندل و لیمو و شربت فواکه است. از گوشت جوجه و بره و بزغاله و کدو و اسفناج غذا بپزند، و آنجا که صفرا نیز غالب باشد در بدن به پاکسازی آن پردازند.

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

معالجه در این نوع: شیر تازه و شربت بنفشه 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 (حلوائی که از عسل، بادان و نشاسته درست شود).

*سوء مزاج تر رحم: 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 معمولاً حاملگی در این افراد بیشتر از سه ماه طول نمی‌کشد (۸). در این افراد بعد از پایان خونریزی قاعدگی دهانه رحم

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

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

خلط بلغمی یا سوداوی در رحم بریزد و منی و رحم را فاسد می‌کند و علت آن ترشحات سفید رنگ رحمی می‌باشد. اگر ترشحات زرد رنگ باشد خلط صفرای 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 اندک باد و مدفوع در شکم دچار درد می‌شود، واژن تنگ می‌شود و اگر حاملگی اتفاق بیفتد، وقتی جنین بزرگ شد سقط می‌شود به علت تنگی مکان.

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

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

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

در برخی موارد به علتی تاخیر قاعدگی 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 دائما نفخ دارد و هنگام مصرف غذاهای منفخ دچار

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

درد می شود و اگر حامله شود قبل از بزرگ شدن جنین سقط اتفاق می افتد و در هنگام نزدیکی باد از واژن خارج می شود. در این موارد باید از منفخات پرهیز کنند گلاب، عرق رازیانه و گلفند استفاده کنند، بادکش بگذارند، از معجونات گرم و ضد نفخ استفاده کنند.

وجود تورم در سرویکس که باعث می شود منی نتواند به راحتی وارد رحم شود این حالت با لمس تشخیص داده می شود و برای ایجاد حاملگی باید برطرف شود.

انحراف سرویکس از مقابل واژن دلیل دیگری برای ناباروری است و علامت آن درد در هنگام نزدیکی می باشد و در معاینه مشخص می شود.

علت دیگر ناباروری علل خارجی و اعراض نفسانی می باشد 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 نفسانی شامل غضب، خوف، حزن، فرح اینها باعث ناباروری و سقط نمی شود، مگر در موارد افراط شدید این اتفاق می افتد.

جدول الف:

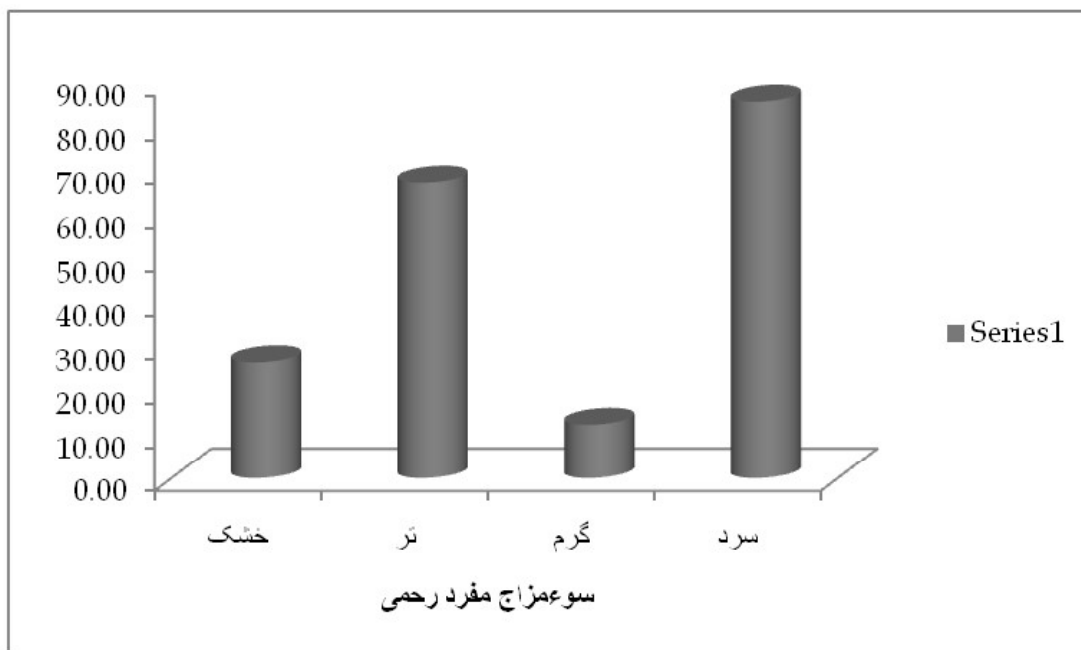
علل عملکردی در زن	علامت
سوء مزاج سرد رحم	احتباس قاعدگی، مدت پاکی و خونریزی زیاد، خون قاعدگی سرد و سرخ و رقیق، موی پویس کم.
سوء مزاج گرم رحم	احتباس قاعدگی، حرارت و غلظت و سیاهی خون قاعدگی، موی بسیار پویس و اگر سوء مزاج عام باشد لاغری و زردی بدن
سوء مزاج تر رحم	خونریزی قاعدگی زیاد، ضعیفی قدرت نگهدارنده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

جدول ب: اسباب نازایی از دیدگاه طب سنتی

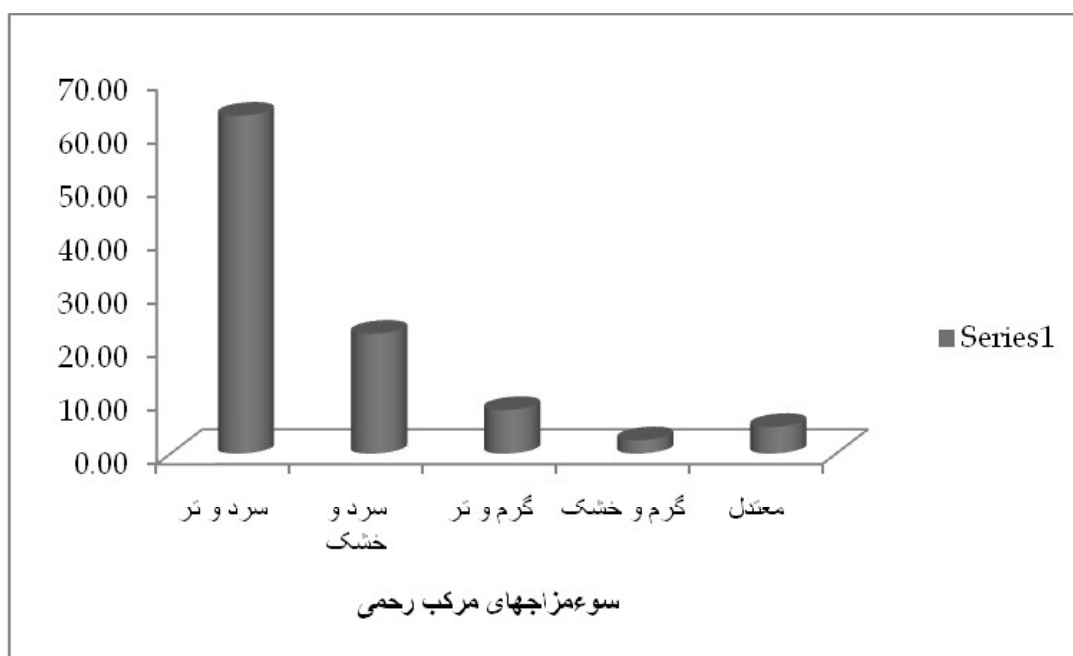
سبب در تخمدان‌ها و مجاری منی	ساختمانی	عدم وجود تخمدان یا لوله‌های رحمی
	عملکردی	مصرف داروهایی مثل کافور، بنگ و... رژیم غذایی یا ضعف بدنی
سبب در منی	اختلال در کمیت	کاهش مقدار
	اختلال در کیفیت	سوءمزاج‌ها
سبب در رحم	اختلالات ساختمانی	ورم، زخم‌ها، بواسیر، گرفتگی عروق، باد غلیظ، چسبندگی دهانه رحم
	اختلالات عملکردی	سوءمزاج‌ها- اختلالات قاعدگی
سبب در اندام‌های دیگر	ضعف کبد، قلب، مغز یا دستگاه گوارش	
	اختلال عمومی با تأثیر بر رحم مثل چاقی یا لاغری	
سبب روحی روانی	غضب شدید، فزع و ترس ناگهانی، حزن یا هم فراوان	
خطاهای رفتاری	قبل از ورود منی در رحم	اختلاف در زمان انزال
	بعد از ورود منی در رحم	برخاستن سریع بعد از انزال، جستن و صدمه به رحم بعد از نزدیکی، افراط در نزدیکی، استحمام بسیار، قصد، مسهل، سردی یا گرمی ناگهانی، استفاده از داروهای نامناسب
	گرسنگی مفرط، تب سخت، صرع، سکنه، فلج، درد شدید مثل قولنج، سایر امراض بدنی منجر به سقط	
سایر علل		

جدول پ: بیماری‌های رحمی تابع سوءمزاج

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



نمودار الف: فراوانی سوءمزاج‌های مفرد رحم در زنان نازا



نمودار ب: فراوانی سوءمزاج‌های مرکب

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

سردکننده‌های رحم	ماء‌الشعیر، آب کدو، آب کاسنی
گرم و خشک‌کننده‌های رحم	انجیر، شنبلیله، زنیان، 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 بالخاصیه 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، فندق هندی، پیاز بریان، نخود، کرفس، شلغم، زردک، ترب و پیاز و کنجد با کمی شیرینی، جوشانده شنبلیله با خرما و مربای زنجبیل، لوبیا که با کرفس و کمی سداب و خردل جوشیده باشند، دارچین، سیاهدانه
قطع‌کننده‌های قاعدگی	آب آهن تاب، سماق تا ۱۰ روز هر روز ۳ مرتبه، بلوط، به
غذای سقط‌کننده جنین	دارچین، پونه، میگو، سیاهدانه، کنجد
غذاهای از بین برنده جنین و قاعده‌آور	غذاهای تلخ و تند
غذاهای تسهیل‌کننده زایمان	غذاهای لزج
غذا برای پسر شدن	پرهیز از نوشیدن زیاد آب و در صورت تشنگی کم کم نوشیدن آن، استفاده از غذاهای مقوی و مسخن در زن و مرد
غذاهای پاک‌کننده خونریزی بعد زایمان	کلم
مقوی رحم	مربای زردک با عسل
در صورت وجود سردرد، مواد مفتوح ملطف مسخن مانند زعفران-دارچین-کرفس-گردو-زیره-منع مصرف دارد	

نتیجه‌گیری:

شناخت اسباب و علایم ناباروری و عوامل مستعد کننده بروز آن و درمان با استفاده از تغییر در سبک زندگی، غذاهای مؤثر 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: ۶۸-۵۳، ۱۳۸۳.
۲. ناصری، محسن: رضایی زاده، حسین؛ چوپانی، رسول؛ انوشیروانی، مجید: مروری بر کلیات طب سنتی ایران. انتشارات نشر شهر، تهران، ص: ۸۱-۸۲، ۵۲، ۸۱، ۱۳۸۸.
۳. ناصری، محسن: دهکده سلامتی، انتشارات طب سنتی و مکمل: مقدمه: اصفهانی، محمد مهدی. ۱۳۸۸.
۴. قرشی (ابن نفیس) علاء الدین علی بن ابی الخرم: الموجز فی الطب. تحقیق: الفربادی عبدالکریم، مراجعه: عمار احمد قاهره، صص: ۷۰، ۳۹، ۳۰۷-۳۰۶، ۲۰۰۱ م.
۵. خلاصه الحکمه - عقیلی خراسانی شیرازی، محمدحسین: خلاصه الحکمه ج. ۱. تحقیق و تصحیح: ناظم، اسماعیل، قم، صص: ۳۷۰، ۵۰۱، ۵۰۳، ۱۳۸۵، ۱۶۶.
۶. طب اکبری ارزانی، محمداکبر: 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، ۲۰۱۳.
۸. اکسیر اعظم، اعظم خان، محمد: اکسیر اعظم. ج. ۴۰، چاپ سنگی، انتشارات موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، صص، ۱۳۸۷.
۹. قانون ابوعلی، ابن سینا: القانون فی الطب. جزء ثالث، تحقیق: شمس الدین، ابراهیم. موسسه الاعمی للمطبوعات، بیروت، صص:، ۱۴۲۵ هـ.ق.
۱۰. معالجات عقیلی، عقیلی خراسانی شیرازی، محمد حسین: معالجات عقیلی، چاپ سنگی، انتشارات موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، ص،
۱۱. نجات بخش، فاطمه: قواعد تغذیه در بیماریها بر اساس مبانی طب سنتی ایرانی. ج. ۱، انتشارات چوگان، تهران، صص: ۵۳۶-۱۳۹۲، ۵۳۷.
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