

عشق من

فرزند من

تغذیه قه از انعقاد نطفه، دوران بارداری تا پایان شیردهی با رویکرد روایی و طب سنتی

**My love
My child**

سید احمد میرافضلی

اکرم السادات موسوی

سرشناسه	میرافضلی، سید احمد؛ ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	عشق من فرزند من - My Love My Child. تغذیه قبل از انعقاد نطفه. دوران بارداری تا پایان شیردهی
مشخصات نشر	با رویکرد روایی و طب سنتی
مشخصات ظاهری	اصفهان: حوزه علمیه اصفهان، مرکز مدیریت، ۱۳۹۴.
شابک	۳۹۰ص: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰۲-۱۶-۳
یادداشت	فیبای مختصر
شناسه افزوده	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
نسخه افزوده	موسوی، اکرم السادات، ۱۳۴۸-
د کتابخانه ملی	حوزه علمیه اصفهان، مرکز مدیریت ۳۸۵۶۱۹



انتشارات مرکز مانیوت
اصفهان - مرکز مانیوت

عشق من

فرزند من

تغذیه قبل از انعقاد نطفه، دوران بارداری تا پایان شیردهی با رویکرد روایی و طب سنتی

مؤلفین: سید احمد میرافضلی، اکرم السادات موسوی

مشاوران تدوین: حجة الاسلام محمدحسین محمدی، سید بنایی

ویراستار و صفحه آرا: سید احمد میرافضلی

نوبت و سال چاپ: اول، شهریور ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شاهین، ۰۳۱۴۵۲۲۰۶۴۷

تمامی حقوق این اثر محفوظ و منحصرأ مخصوص مؤلف است.

مرکز پخش: اصفهان، خیابان حافظ، مرکز مدیریت حوزه علمیه اصفهان کتابفروشی

عترت. تلفن: ۰۹۳۹۷۴۵۲۶۸۵/۰۳۱-۳۲۲۰۹۹۴۸

پست الکترونیکی: s313mir@gmail.com

پاداشی حیرت‌انگیز برای مادران باردار

پیا بر علیه السلام می‌فرماید:

إِذَا كَسَتْ الْمَرْأَةُ كَانَتْ بِمَنْزِلَةِ الصَّائِمِ الْقَائِمِ الْمُجَاهِدِ بِنَفْسِهِ وَ مَالِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَإِذَا وَضَعَتْ كَانَ لَهَا مِنَ الْأَجْرِ مَا لَا تَدْرِي مَا هُوَ لِعَظَمَتِهِ، فَإِذَا أَرْضَعَتْ كَانَ لَهَا بِكُلِّ مِصَّةٍ كَعَدْلِ عِنْتِ عَمْرِئَ بْنِ أُدَيْلَةَ بْنِ إِسْمَاعِيلَ، فَإِذَا فَرَعَتْ مِنْ رِضَاعِهِ ضَرَبَ مَلَكٌ غَلِي حَنْبَهَا وَقَالَ: بِرِثَانِي الْعَمَامِ، فَقَدْ غُفِرَ لَكَ^۱

هنگامی که زن باردار می‌شود، همانند روزه‌دار شب‌زنده‌دار و مجاهدی است که باجان و مالش در راه خدا می‌کوشد و هنگامی که فارق شود، پاداشی دارد که نمی‌دانی عظمت آن چه قدر است و هنگامی که شیر بدهد، در هر بار مکیدن، پاداش آزاد کردن یکی از فرزندان ابراهیم علیه السلام برای اوست و آنگاه که شیر دادن تمام شود، فرشته‌ای بر پهلوهای او می‌زند و می‌گوید: عمل را از نو آغاز کن که بی تردید، آمرزیده شوی.

فهرست مطالب

۱۹	مقدمه
۲۱	فصل اول: اهمیت ارث و فرزند آوری
۲۳	اهمیت و برکت ارث و احوال در آیات
۲۷	اهمیت و فضیلت بار آوری
۲۷	آثار حضور فرزندان در زندگی والدین
۲۷	برآوردن انتظارات والدین و دیگران
۲۸	دلگرمی والدین در کانون خانواده
۲۹	تداوم حیات خانواده
۲۹	احساس نمربخشی
۳۰	ایجاد تنوع در زندگی
۳۰	پر شدن تنهایی مادر
۳۰	اجتماعی شدن والدین
۳۱	رشد و تعالی شخصیت والدین
۳۲	عامل نشاط و سلامت روانی والدین
۳۲	توسعه اقتصادی و برکت در خانواده
۳۳	دستگیری از والدین به هنگام پیری
۳۳	دریافت حمایت معنوی پس از مرگ
۳۴	میراث الهی
۳۴	کفاره اعمال والدین
۳۴	جلوه لطف حق
۳۴	صدقه جاریه

- فصل دوم: مزاج شناسی..... ۳۵
- معتدل کردن طبع و مزاج زوجین..... ۳۷
- مزاج شناسی به صورت جامع..... ۳۸
- الف. ارکان..... ۳۸
- ب. مزاجها..... ۳۹
- علائم مزاجهای مختلف..... ۴۰
- لمس..... ۴۰
- باقی ولاغری..... ۴۱
- مو..... ۴۱
- رنگ بدن..... ۴۱
- رضعیت اثناء بدن..... ۴۱
- تغییر رفتاری در سردی و گرمی، تری و خشکی..... ۴۱
- افعال..... ۴۱
- خواب و بیداری..... ۴۲
- وضع روحی و عصبی..... ۴۲
- بررسی خصوصیات مزاجی مختلف..... ۴۲
- مزاج گرم و خشک (صفاوی)..... ۴۲
- خصوصیات جسمی..... ۴۲
- مزاج گرم و تر (دموی)..... ۴۳
- مزاج سرد و تر (بلغمی)..... ۴۳
- مزاج سرد و خشک (سوداوی)..... ۴۴
- مزاج سرشتی..... ۴۴
- مزاج گیاهان، سن، فصول و مزهها..... ۴۴
- تأثیر منفی سوء مزاجها بر باروری..... ۴۵
- سوء مزاج سرد رحم..... ۴۶
- سوء مزاج گرم رحم..... ۴۶
- سوء مزاج مرطوب رحم..... ۴۶
- سوء مزاج سرد و خشک رحم..... ۴۶

- فصل سوم: آداب آمیزش ۴۷
- بخش اول: روایات زیبا..... ۴۹
- لذت بخش ترین لذت ها..... ۴۹
- زن، خود را بر شوهر عرضه کند..... ۵۰
- پاره ای از آداب آمیزش جنسی در کلام امام رضا علیه السلام..... ۵۰
- سه چیز مکروه گذشته..... ۵۰
- سه صفت خوب از کلاغ..... ۵۰
- سه گرمی مؤمن..... ۵۱
- شر رم: آداب، نماز و دعا..... ۵۱
- بخش سوم: محرمات، مکروهات و مستحبات آمیزش..... ۵۴
- آنچه در مورد آمیزش جنسی حرام است..... ۵۴
- آنچه در مورد آمیزش جنسی خیلی مکروه است..... ۵۴
- آنچه در مورد آمیزش جنسی حرام است..... ۵۴
- آنچه در مورد آمیزش جنسی مستحب است..... ۵۴
- آنچه در مورد آمیزش جنسی خیلی مستحب است..... ۵۵
- موارد چهل گانه مکروهات آمیزش..... ۵۵
- بخش چهارم: آداب آمیزش جنسی بر اساس طب سنتی..... ۶۰
- مواردی که بهتر است جماع صورت نگیرد..... ۶۰
- شرایط مناسب قبل از آمیزش..... ۶۱
- شرایط مناسب هنگام آمیزش..... ۶۱
- نحوه ی دخول..... ۶۱
- دفعات آمیزش..... ۶۲
- شرایط بعد از جماع..... ۶۲
- الف. بایدها..... ۶۲
- ب. نبایدها..... ۶۳
- جمع بندی و نتیجه گیری..... ۶۳
- بخش پنجم: نحوه محاسبه قمر در عقرب برای تمام سالها..... ۶۴
- فصل چهارم: درمان زود انزالی و تقویت قوای جنسی..... ۶۷
- بخش اول: فواید و مضرات رابطه جنسی..... ۷۱

- ۷۱..... فواید رابطه جنسی
- ۷۴..... مضرات آمیزش نکردن
- ۷۴..... ضررهای مجامعت زیاد
- ۷۵..... بخش دوم: راه‌های افزایش قدرت جنسی بر اساس روایات
- ۸۰..... بخش سوم: درمان زود انزالی بر اساس طب سنتی
- ۸۱..... علل زود انزالی
- ۸۱..... راه‌های مختلف درمان زود انزالی
- ۸۲..... روش تغذیه‌ای
- ۸۲..... یاهان معجزه‌گر
- ۸۲..... جینسینگ
- ۸۵.....
.....
- ۸۵..... زنجبیل
- ۸۶..... (سبز اقرمز)
- ۸۷..... پنجاه شت
- ۸۷..... درمان ترکیبی
- ۹۲..... درمان‌های رفتاری
- ۹۲..... سفت کردن کیسه‌های منی
- ۹۲..... روش تأخیری
- ۹۲..... بوزیسیون خوب هنگام مقاربت
- ۹۳..... تکنیک O
- ۹۳..... تمرین کگل
- ۹۴..... بخش چهارم: خوراکی‌های ضعیف کننده قوه جنسی
- ۹۵..... بخش پنجم: افزایش طول آلت
- ۹۵..... روغن خراطین
- ۹۵..... خواص
- ۹۶..... روش ساخت روغن خراطین
- ۹۶..... طریقه مصرف روغن خراطین
- ۹۶..... روغن زالو (علیق)
- ۹۶..... خواص روغن زالو
- ۹۶..... دستورالعمل مصرف برای بزرگ کردن آلت
- ۹۶..... دیگر روش‌ها

۹۷	فصل پنجم: درمان ناباروری
۹۹	بخش اول: درمان نازایی در روایات
۹۹	عوامل نازایی در روایات
۱۰۰	درمان ناباروری در روایات
۱۰۰	تسمیه به نام نامی «محمد» و «علی» علیهما السلام
۱۰۱	استغفار
۱۰۳	سایر ادعیه و اعمال
۱۰۴	نیسان
۱۰۴	خمن تخم مرغ
۱۰۶	مصرف کاسنی
۱۰۸	دعای رفع ست بدجنین
۱۰۹	درمان ناباروری با سداب طبع سستی
۱۱۰	علل ناباروری زنان
۱۱۱	علل ناباروری مردان
۱۱۲	درمان ناباروری
۱۱۲	روش تغذیه‌ای
۱۱۲	غذاها و گیاهان مفید
۱۱۳	دو راهکار اساسی
۱۱۵	پیار درمانی برای درمان نازایی
۱۱۶	غذاهای ممنوع
۱۱۷	کارهای ممنوع
۱۱۷	گرم نشدن بیضه‌ها
۱۱۷	درمان با روش‌های طبیعی
۱۱۷	حجامت
۱۱۷	فاصله‌گذاری مناسب در فعالیت جنسی
۱۱۸	توصیه‌های مهم به مردان
۱۱۹	توصیه‌های مهم به زنان
۱۲۳	فصل ششم: تعیین جنسیت
۱۲۵	فواید تعیین جنسیت

- ۱۲۵ بخش اول: دختر شدن نطفه
- ۱۲۶ دختران، بهترین فرزندان
- ۱۲۶ برکت دختر داشتن در روایات
- ۱۲۶ دختر، ریحانه‌ای که روزیش بر عهده‌ی خداست
- ۱۲۶ دخترداران راهی بهشتند
- ۱۲۶ دختر، حجاب آتش دوزخ
- ۱۲۷ تربیت دختر و این همه ثواب
- ۱۲۷ دختران، از همه بهتر!
- ۱۲۷ روش تغذیه‌ای
- ۱۲۷ غذاهای مناسب برای دختر شدن جنین
- ۱۲۷ غذاهای منع برای دختر دارشدن
- ۱۲۸ روش‌های طبیعی
- ۱۲۸ زمان نزدیکی
- ۱۲۸ شستشوی نهی
- ۱۲۸ اول مرد به ارگام برسد
- ۱۲۸ تحریک زن
- ۱۲۸ نحوه نزدیکی
- ۱۲۹ قراردادن اسپرم‌ها داخل مهبل
- ۱۲۹ نحوه عملکرد مرد
- ۱۲۹ کم نطقگی مرد
- ۱۲۹ انعقاد نطفه در سنین بالاتر
- ۱۳۰ بخش دوم: پسر شدن نطفه
- ۱۳۰ پسر دار شدن بر اساس روایات
- ۱۳۰ نکات تغذیه‌ای
- ۱۳۰ قرائت سوره مبارکه قدر
- ۱۳۱ استغفار، هم درمان ناباروری، هم چاره بی پسری!
- ۱۳۱ پسر شدن نطفه بر اساس طب سنتی
- ۱۳۱ مقدمه بحث
- ۱۳۲ روش تغذیه‌ای
- ۱۳۲ برای پسر دار شدن چه چیزهایی را بیشتر باید خورد؟
- ۱۳۲ غذاهای مناسب برای پسر دار شدن

- ۱۳۲..... غذاهای ممنوع برای پسر دار شدن
- ۱۳۳..... روش‌های طبیعی.....
- ۱۳۳..... ماساژ.....
- ۱۳۳..... زمان نزدیکی.....
- ۱۳۳..... شستشوی مهلی.....
- ۱۳۳..... عدم تحریک زن.....
- ۱۳۳..... اول زن باید به ارگاسم برسد.....
- ۱۳۴..... نحوه عملکرد مرد.....
- ۱۳۴..... خودداری از عمل زناشویی.....
- ۱۳۴..... بی‌بالای بدن زن.....
- ۱۳۵..... بخش سوم: تشخیص دختر یا پسر بودن جنین.....
- ۱۳۷..... فصل هفتم: تغذیه قبل از بارداری.....
- ۱۳۹..... تعدادی از کارهایی که قبل از بارداری باید انجام دهید.....
- ۱۳۹..... مشاوره ژنتیک (در صورت ازدواج فامیلی).....
- ۱۴۱..... اصلاح و اعتدال مزاج.....
- ۱۴۳..... به مصرف دخانیات نه بگویید.....
- ۱۴۳..... فتنجان کافئین را کنار بگذارید.....
- ۱۴۳..... وزن خود را کنترل کنید.....
- ۱۴۴..... محاسبه وزن صحیح.....
- ۱۴۴..... بیخجال خود را از غذاهای سالم بپزید.....
- ۱۴۵..... به یک دندان‌پزشک مراجعه کنید.....
- ۱۴۵..... از عفونت اجتناب کنید.....
- ۱۴۶..... خطرهای محیطی را از بین ببرید.....
- ۱۴۶..... درمان کم‌خونی.....
- ۱۴۶..... درمان کم‌خونی بر اساس طب سنتی.....
- ۱۵۱..... فصل هشتم: تغذیه دوران بارداری.....
- ۱۵۳..... بخش اول: چربی تغذیه سالم زن باردار.....
- ۱۵۵..... بخش دوم: اصول تغذیه صحیح در دوران بارداری.....
- ۱۵۷..... بخش سوم: گروه‌های غذایی.....

- ۱۵۱ گروه نان و غلات
- ۱۵۹ خوردن برنج در دوران بارداری
- ۱۶۰ غلات در روایات
- ۱۶۰ خواص نان
- ۱۶۰ خواص نان جو
- ۱۶۱ برتری نان جو بر نام گندم
- ۱۶۱ برنج سرور همه خوراکی‌ها
- ۱۶۱ خواص برنج
- ۱۶۲ خواص نان برنج
- ۱۶۲ ذرت
- ۱۶۳ مصلح‌فلات
- ۱۶۳ گروه شیر و فرآورده‌های آن
- ۱۶۳ مسکن مصلح روزانه
- ۱۶۵ لبنیات در روایات
- ۱۶۵ خواص شیر
- ۱۶۶ خواص پنیر
- ۱۶۶ خوردن پنیر با خربز
- ۱۶۷ ماست و نانخواه
- ۱۶۷ خواص شیر از منظر طب سنتی
- ۱۷۰ جدول طبع و مصلحات شیر و فرآورده‌های آن
- ۱۷۱ گروه سوم: گروه گوشت و جانسین‌های آن
- ۱۷۱ مقدار مصرف روزانه
- ۱۷۱ قسمت اول: گروه گوشت‌ها
- ۱۷۲ مواردی که باید از آن پرهیز کنید
- ۱۷۴ گوشت از دیدگاه روایات
- ۱۷۵ گوشت ماهی
- ۱۷۵ آداب گوشت خوردن
- ۱۷۶ نهی از خوردن گوشت خام
- ۱۷۶ دفعات خوردن گوشت
- ۱۷۷ دیدگاه طب سنتی در مورد انواع گوشت
- ۱۷۸ اردک

۱۷۸	بلدرچین
۱۷۸	بوقلمون
۱۷۹	شتر
۱۸۰	شترمرغ
۱۸۰	کبک
۱۸۱	گاو
۱۸۲	گوساله
۱۸۳	گوسفند
۱۸۴	ماهی
۱۸۶	مرغ
۱۸۷	میگو
۱۸۸	حواص انواع گوشت برای درمان بیماری ها
۱۹۰	جدول طبع و مصلحات گوشتها
۱۹۳	گروه جانداران گوشت (تخم مرغ، حیوانات، مغزها و قارچ)
۱۹۳	تخم مرغ
۱۹۴	حیوانات
۱۹۵	حیوانات از منظر لب سبزی
۱۹۵	عدس
۱۹۶	ماش
۱۹۷	جدول طبع و مصلحات حیوانات
۱۹۸	مغزها
۱۹۸	بادام
۲۰۰	پسته
۲۰۱	فندق
۲۰۲	گردو
۲۰۵	جدول طبع و مصلحات مغزهای گیاهی
۲۰۶	قارچ
۲۰۹	سویا
۲۱۰	گروه میوه و سبزیها
۲۱۰	مقدار مصرف روزانه سبزی و میوهها:
۲۱۱	گروه سبزیها

- ۲۱۱ اسفناج
 ۲۱۲ بامیه
 ۲۱۳ خیار
 ۲۱۴ پیاز
 ۲۱۵ سیبزمینی شیرین
 ۲۱۵ سیر
 ۲۱۶ شلغم
 ۲۱۸ فلفل دلمه‌ای
 ۲۱۸ کاهو
 ۲۲۰ کدو سبز
 ۲۲۳ کلم
 ۲۲۴ کدو حبه‌ای
 ۲۲۴ کدو بروکلی
 ۲۲۵ گوجه قرمز
 ۲۲۶ هویج
 ۲۲۷ جدول طبع و مزاج سریشجات
 ۲۳۰ گروه میوه‌ها
 ۲۳۰ آلبالو
 ۲۳۱ آلو
 ۲۳۳ انار
 ۲۳۵ آناناس
 ۲۳۶ انبه
 ۲۳۸ انجیر
 ۲۴۲ انگور
 ۲۴۳ آوآکادو
 ۲۴۵ به
 ۲۴۷ پرتقال
 ۲۵۰ تمشک
 ۲۵۲ توت‌فرنگی
 ۲۵۷ چیکو
 ۲۵۸ خربزه

۲۶۰	زردآلو
۲۶۲	سنجد
۲۶۴	سیب
۲۶۷	طالبی
۲۶۸	عناب
۲۷۱	کیوی
۲۷۳	گریپ فروت
۲۷۶	گلای
۲۷۸	گیلاس
۲۷۸	لیموترش
۲۸۲	لمه شیرین
۲۸۳	موز
۲۸۴	انجیر
۲۸۵	هلو
۲۸۶	هندوانه
۲۸۸	میوه‌های کمتر شناخته شده در ایران
۲۹۰	جدول طبع مصلحت میوه‌ها
۲۹۳	آداب میوه خوردن در اسرم
۲۹۴	گروه: مواد روغنی و شیرین
۲۹۴	روغن زیتون
۲۹۵	روغن زیتون قلبی
۲۹۵	نگهداری روغن زیتون
۲۹۶	روغن حیوانی
۲۹۶	روغن دنبه
۲۹۶	خاصیت روغن دنبه
۲۹۷	حال چرا بعضی‌ها با روغن دنبه مشکل دارند؟
۲۹۷	طرز تهیه روغن دنبه فرآوری شده (بدون بو)
۲۹۸	روغن کنجد
۲۹۸	خرما
۳۰۰	عسل
۳۰۶	کندر

- تأثیر خاص بعضی خوراکی‌ها در جنین ۳۰۸
- قشنگ شدن (شهلایی شدن) چشم نوزاد ۳۰۸
- تقویت قلب جنین ۳۰۸
- خوش آب و رنگ شدن نوزاد ۳۰۸
- تقویت استخوان بندی جنین ۳۰۸
- تقویت مادر و فرزند (جنین) ۳۰۸
- پرمو شدن و سیاهی موی سر نوزاد ۳۰۸
- سرخ و سفید شدن نوزاد ۳۰۹
- برایش موش و حافظه نوزاد ۳۰۹
- سلامت و زیبایی نوزاد ۳۰۹
- رشد مناسب نوزاد ۳۰۹
- شجاعت فرزند ۳۰۹
- رنگ گرفته و تمیز نوزاد ۳۰۹
- خرمایی شدن موی نوزاد ۳۰۹
- طلایی شدن موی نوزاد ۳۰۹
- بخش چهارم: سبزی و میوه‌های ارزان ۳۰۹
- بخش پنجم: غذاهای ناسازگار ۳۱۰
- بخش ششم: ممنوعات بارداری ۳۱۱
- کارهای ممنوع در دوران بارداری ۳۱۱
- غذاهای ممنوع در دوران بارداری ۳۱۴
- بخش هفتم: برنامه غذایی برای زنان باردار کارمند ۳۱۶
- بخش هشتم: آداب غذا خوردن در بارداری ۳۱۶
- بخش نهم: نکاتی در مورد پختن غذاها ۳۱۹
- فصل نهم: مشکلات شایع در دوران بارداری** ۳۲۱
- بی‌اشتهایی ۳۲۳
- ورم پشت پا ۳۲۴
- ویار و تهوع بارداری ۳۲۴
- دیابت حاملگی ۳۲۷
- علت دیابت حاملگی ۳۲۷

- ۳۲۸ عوارض دیابت حاملگی در جنین
- ۳۲۸ عوارض دیابت حاملگی در مادر
- ۳۲۸ درمان
- ۳۲۸ توصیه‌های تغذیه‌ای
- ۳۲۹ رفلکس یا سوزش سر معده
- ۳۲۹ بیوست
- ۳۳۰ عفونت‌های کیستریایی و سالمونلایی

فصل دوم: توصیه‌های عبادی دوران بارداری..... ۳۳۱

- ۳۳۲ بخش اول: توصیه‌هایی که مخصوص هرماه بیان شده است
- ۳۳۳ ماه اول: ماه قلب است
- ۳۳۳ ماه دوم: ماه چهره است
- ۳۳۴ ماه سوم: ماه تارهای صوتی است
- ۳۳۴ ماه چهارم: ماه روشن شدن است
- ۳۳۵ ماه پنجم: ماه حرکت است
- ۳۳۵ ماه ششم: ماه عضلات است
- ۳۳۵ ماه هفتم: ماه اعصاب است
- ۳۳۶ ماه هشتم: ماه زیبایی است
- ۳۳۶ ماه نهم: ماه تولد است
- ۳۳۷ بخش دوم: توصیه‌هایی که به صورت کلی بیان شده است

فصل یازدهم: ارتباطات جنسی در بارداری..... ۳۳۹

فصل دوازدهم: زیبایی در بارداری..... ۳۴۳

- ۳۴۴ بخش اول: رنگ کردن مو با مواد گیاهی
- ۳۴۵ تست اولیه را فراموش نکنید
- ۳۴۵ رنگ موی مشکلی
- ۳۴۶ رنگ موی قهوه‌ای تیره
- ۳۴۶ رنگ موی قهوه‌ای روشن
- ۳۴۷ رنگ موی مسی
- ۳۴۷ رنگ موی بور و طلایی
- ۳۴۸ رنگ موی سرخ جذاب
- ۳۴۹ رنگ موی شرابی

- ۳۴۹..... رنگ موی های لات آبی..... رنگ موی صورتی.....
 ۳۵۰..... رنگ موی آلبالویی.....
 ۳۵۰..... بخش دوم: زیبایی پوست.....
 ۳۵۰..... روشن کردن پوست.....
 ۳۵۱..... جوان سازی پوست صورت.....

فصل سیزدهم: زایمان..... ۳۵۲

- بخش اول: ثواب زایمان..... ۳۵۵
 بخش دوم: زایمانی راحت و آسان بر اساس آیات و روایات..... ۳۵۶
 بخش سوم: تغذیه قبل از زایمان..... ۳۵۸
 غذا بی هوشی از زایمان نباید مصرف کرد..... ۳۵۹
 دیگر عوارض زایمان سخت..... ۳۵۹
 بخش چهارم: ایماز آسان بر اساس طب سنتی..... ۳۵۹
 بخش پنجم: تغذیه بعد از زایمان..... ۳۶۰

فصل چهاردهم: تغذیه در دوران بارداری..... ۳۶۱

- بخش اول: اهمیت شیر مادر..... ۳۶۳
 بخش دوم آداب شیر دادن..... ۳۶۵
 بخش سوم تغذیه صحیح دوران شیردهی..... ۳۶۵
 بخش چهارم: غذاهای ممنوع دوران شیردهی..... ۳۶۷
 بخش پنجم: دعاها و افزایش شیر مادر..... ۳۶۸
 بخش ششم: کامل ترین نسخه برای افزایش شیر مادر..... ۳۶۸
 بخش هفتم: نکات مفید درباره افزایش شیر مادران..... ۳۷۵
 بخش هشتم: تدابیر طب سنتی در دوران شیردهی..... ۳۷۸
 تولید شیر..... ۳۷۸
 مشخصات شیر خوب..... ۳۷۸
 اسباب فساد شیر..... ۳۷۸
 اصلاح کردن شیر غلیظ و بدبو..... ۳۷۹
 اصلاح کردن شیر رقیق..... ۳۷۹
 اصلاح فساد شیر بر اثر غلبه گرمی..... ۳۷۹
 اصلاح فساد شیر بر اثر غلبه سردی..... ۳۸۰

فهرست منابع..... ۳۸۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللهم عجل لوليک الفرج والعافیة والنصر وجعلنا من خیر اعوانه وانصاره والمستشهدین بین یدیه

مقدمه

بعد از حمد و سپاس الهی و درود بر محمد صلی الله علیه و آله و آل محمد علیهم السلام از آنجایی که در فصل اول کتاب به صورت مفصل درباره اهمیت ازدواج، بارداری و فرزند آوری بحث شده است وارد اصل مطلب می شویم.

طی بررسی به عمل آمده تاکنون بیش از ۷۰ کتاب در مورد تغذیه‌ی دوران بارداری و شیردهی در ایران به رشته تحریر درآمده است. گرچه زحمات زیادی در تألیف این کتاب‌ها کشیده شده است ولی کتابی مبتنی بر روایات و طب سنتی که به صورت خاص برای تغذیه بارداری، مقدمات آن و دوران شیردهی نوشته شده باشد موجود نیست و به صورت راکد در کتب مختلف به آن اشاره شده است. از آنجایی که خلأ چنین مطالبی بسیار احساس می‌شد لذا حقیر را بر آن داشت که با تحقیق کامل و جامعی به صورت دسته‌بندی شده و گلچین بهترین و مهم‌ترین مطالب و نکات بسیار کاربردی در رابطه با بارداری و پرورش نسل سالم و صالح را در یک کتاب جمع‌آوری کنم.

در این کتاب بعد از بررسی و گزینش از کتب معتبره صورت دسته‌بندی حدود ۴۰۰ آیه و روایت مورد استفاده قرار گرفته است علاوه بر آن ۳۰۰ منبع روایی، فقهی، اخلاقی، پزشکی، تغذیه‌ای، طب سنتی و منابع خارجی در کتاب، مقاله، طرح پژوهشی، پایان‌نامه و مصاحبه برای تألیف کتاب بهره‌گیری شده است (لازم به ذکر است در تألیف این کتاب از ۳۰۰۰ مقاله داخلی و خارجی استفاده شده است که در پایان کتاب در قسمت منابع به گزیده‌ای از آنها اشاره شده است) و در مجموع از نظرات حدود ۵۰ کارشناس طب سنتی و پزشک علوم تغذیه و مامایی در کتاب استفاده شده است.

این کتاب در ۱۴ فصل و ۶۰ بخش تنظیم شده است که در ابتدای کتاب به اهمیت و برکات داشتن فرزند و در فصل دوم به مزاج شناسی می پردازیم. مهم ترین مباحث کتاب از فصل سوم به بعد به این صورت است. آداب آمیزش درمان ناباروری، تعیین جنسیت، تغذیه قبل از بارداری تا پایان دوران شیردهی به صورت زیبا و دسته بندی شده بر اساس روایات و طب سنتی توضیح داده می شود. اما یکی از اهداف ما در نوشتن این کتاب بازگشت به سبک زندگی بر اساس تعالیم انبیاء و اولیای الهی بوده است که این سبک زندگی در روایات اهل البیت علیهم السلام تجلی یافته است و طب اسلامی تشریح کننده این روایات است. همچنین برای مقابله با حرکت خرنده و خطرناک دشمنان اسلام برای ترویج یک روش نژادی سمعی، شیمیایی بسیار مخرب و حذف طب اسلامی که باعث بروز سونامی سرطان، بی آری های نقص ژنتیک، افزایش سکنه های قلبی و مغزی سقط جنین، افزایش ناباروری و ناشناخته و... در ایران شده است.^۲

بنابراین داشتن یک تغذیه صحیح و اسلامی می تواند از بسیاری این بیماری ها پیشگیری کرده و همان آن را کاهش دهد خصوصاً در دوران بارداری و شیردهی که از طلایی ترین دوران حیات بشر است.

در پایان از تمامی عزیزانی که با مطالعه نوشتار حاضر ما را از نظرات ارزشمندشان بهره مند ساختند خصوصاً پزشکان و متخصصین طب سنتی قدردانی به عمل می آید.

سید احمد میرافضلی

۲۷ رجب المرجب ۱۴۰۵ هجری قمری

۲. برای آگاهی بیشتر در خصوص، کاهش جمعیت و افزایش عصب ناباروری در ایران به کتاب ((کاهش جمعیت آخرین راهبرد عرب)) نوشته محمد فولادی و آخرین قسمت مستند زندگی به سبک اهل بیت (www.aparat.com/v/ALgMli) مراجعه نمایید.