

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دیمان ناباروری

در طب ایرانی

تألیف:

سودابه بیوس

کارشناس مامایی - محقق و مدرس طب ایرانی

محسن ادیب بهروز

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : درمان ناباروری در طب ایرانی / تالیف سودابه بیوس، محسن ادیب‌بهرروز
مشخصات نشر : تهران: انتشارات المعی، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص
شابک : 978-600-7658-51-2
وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
موضوع : عقمی -- درمان جایگزین
موضوع : Infertility -- Alternative treatment
موضوع : پزشکی ایرانی
موضوع : Medicine, Persian
موضوع : عقمی زنان -- درمان جایگزین
موضوع : Infertility, Female -- Alternative treatment
سناست جزوده : ادیب بهروز، محسن
رده‌بندی کنگره : RCA۸۸۹
رده‌بندی دیوید : ۶۹۲/۶۱
شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۱۷۳۲۶



نشانی: بلوار کشاورز، خیابان عبداللهمزاده، کچه ۴۰، پلاک ۴۰
تلفن: ۸۸۹۵۳۴۱۱-۲۱

نام کتاب: درمان ناباروری در طب ایرانی
تألیف: سودابه بیوس- دکتر محسن ادیب بهروز
ویراستار: دکتر نرجس خاتون موحدی‌نیا
ناشر: المعی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
لیتوگرافی: زاویه نور
چاپ: دانش پژوه
صحافی: آفرینش
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
بها: ۳۰۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۸-۵۱-۲

فهرست مطالب

بدون مقدمه استاد.....	۹
مقدمه.....	۱۱
روش زندگی.....	۱۵
عوامل موثر بر باروری.....	۱۵
وزن.....	۱۵
ویتامین‌ها.....	۱۶
آنتی اکسیدان‌ها در مردان.....	۱۶
الکل.....	۱۶
کافیین.....	۱۶
ماهی.....	۱۶
سیگار کشیدن.....	۱۶
مواد مخدر.....	۱۶
استرس.....	۱۷
آلاینده‌های زیست محیطی.....	۱۷
عوامل شغلی.....	۱۷
نقش سلامتی دستگاه تولید مثل در زنان و مردان.....	۱۷
مزاج چیست؟.....	۲۱
روش‌های حفظ سلامتی قلب.....	۲۲
روش‌های حفظ سلامتی کبد.....	۲۳
روش‌های حفظ سلامتی معده.....	۲۴
روش‌های حفظ سلامتی دستگاه گوارش.....	۲۵

- ۲۶..... غذاهای مناسب با توجه به چهارنوع مزاج
- ۲۶..... مزاج سرد و خشک
- ۲۷..... مزاج گرم و خشک
- ۲۷..... مزاج گرم و تر
- ۲۷..... مزاج سرد و تر
- ۲۹..... روش های سلامتی در طب ایرانی
- ۲۹..... غذا خوردن
- ۳۰..... توجه به اشتهای غذا
- ۳۰..... انتخاب غذا
- ۳۰..... تأثیر حالات روح در هنگام غذا خوردن
- ۳۰..... دفعات غذا خوردن
- ۳۰..... ظرف غذا
- ۳۱..... مقدار غذا
- ۳۱..... نشانه های زیاد خوردن
- ۳۲..... زمان غذا خوردن
- ۳۲..... ترتیب غذا خوردن
- ۳۲..... درجه حرارت غذا
- ۳۳..... ادویه ها در غذا
- ۳۳..... تحرک و غذا
- ۳۳..... آب و غذا
- ۳۴..... میوه و غذا
- ۳۴..... غذاهای حافظ سلامتی
- ۳۵..... غذاهای دوائی
- ۳۵..... دواهای غذائی
- ۳۶..... چند نوع غذای سلامتی
- ۳۷..... مواد غذایی که نباید مصرف شود
- ۳۹..... از همه گروه های غذایی استفاده کنید
- ۴۰..... چه گوشتی و به چه شکلی بخوریم؟

۴۰	تخم مرغ
۴۱	شیر به چه شکلی مصرف شود؟
۴۱	چه غلاتی مناسب است؟
۴۱	پخت برنج
۴۱	نان یک غذای سالم
۴۲	حبوبات توصیه شده
۴۲	مغزهای با ارزش
۴۳	سبزی‌ها
۴۵	میوه‌ها
۴۶	ادویه‌ها
۴۷	شیرینی‌ها
۴۸	عسل
۴۸	غذاهای افزایش دهنده نیروی جنسی در زنان و زنان
۴۹	آب
۵۰	چه آبی بخورید؟
۵۰	خواب و بیداری
۵۵	بهترین خواب
۵۶	ورزش
۶۰	هوا
۶۰	هوای گرم
۶۱	هوای خنک
۶۱	هوای مرطوب
۶۱	هوای خشک
۶۱	آلودگی هوا
۶۳	راهکارهای قبل از اقدام به بارداری
۶۷	توصیه‌ها با توجه به نوع بیماری
۶۷	آندومترئوز

- ۷۰..... برنامه غذایی در آندومتريوز.....
- ۷۲..... چند نمونه از غذاهای مفید.....
- ۷۵..... تدابير غير خوراکی ضد سودا.....
- ۷۵..... برنامه غذایی ۴۰ روزه برای آماده‌سازی.....
- ۷۷..... آبن‌های گیاهی.....
- ۷۸..... گیاهان دارویی در آندومتريوز.....
- ۸۰..... تخمدان پلی کیستیک.....
- ۸۱..... توده‌های غذایی در تخمدان پلی کیستیک.....
- ۸۱..... کاهش وزن.....
- ۸۵..... نسخه‌هایی برای لاغر شدن.....
- ۸۶..... آبن و بخار گیاهی.....
- ۸۸..... گیاهان دارویی در تخمدان پلی کیستیک.....
- ۸۸..... تدابير کاهش سردی و رسوب در تخمدان پلی کیستیک.....
- ۸۹..... چاقی.....
- ۹۰..... عدم تخمک‌گذاری.....
- ۹۰..... ذخیره تخمدانی.....
- ۹۱..... کاهش ذخیره تخمدانی.....
- ۹۳..... نارسایی زودرس تخمدان‌ها.....
- ۹۵..... غذاهای رطوبت‌رسان به رحم و تخمدان‌ها.....
- ۹۵..... تدابير رطوبت‌رسان به رحم.....
- ۹۶..... تدابير قاعده‌آور در نارسایی زودرس تخمدان.....
- ۹۷..... نقش آندومتر در بارداری.....
- ۹۷..... آندومتر نازک.....
- ۹۹..... آندومتريت.....
- ۹۹..... آندومتر بیش از اندازه.....
- ۱۰۰..... چسبندگی‌های داخل رحم (سندرم آشرمن).....
- ۱۰۱..... فیبروم و میوم.....
- ۱۰۳..... پولیپ.....
- ۱۰۴..... آدنومیوز.....



۱۰۶	ناهنجاری‌های رحمی مادرزادی
۱۰۷	سل رحمی
۱۰۷	دایلمر شریان رحمی
۱۱۰	سرویکس (دهانه رحم)
۱۱۲	زخم دهانه رحم
۱۱۲	عفونت‌ها
۱۱۳	ناهنجاری‌های مادرزادی رحم
۱۱۴	تنگی دهانه رحم (سرویکس)
۱۱۴	شلی بافت دهانه رحم (سرویکس)
۱۱۵	بسته بودن لوله‌های رحمی
۱۱۵	هیدرو سالیپینکس
۱۱۷	آمنوره اولیه
۱۱۷	نقش پرولاکتین
۱۱۷	نقش تیروئید
۱۱۹	سن و بارداری
۱۱۹	سن مادر
۱۲۰	بالارفتن سن
۱۲۳	ناباروری غیرقابل توجیه
۱۲۷	محیط و ناباروری
۱۲۸	استرس
۱۳۰	کاهش باروری
۱۳۱	انواع روش‌های کمک باروری
۱۳۱	در سیکل میکرو
۱۳۲	زمان تخمک‌گذاری
۱۳۳	تحریک تخمک‌گذاری و تخمک‌گیری

- ۱۳۴..... سندرم تحریک بیش از حد تخمدان
- ۱۳۵..... تخمک پوچ
- ۱۳۵..... شکست مکرر لانه‌گزینی
- ۱۳۶..... کمک کننده‌ها
- ۱۳۷..... انتقال جنین
- ۱۳۸..... زمان انتقال و چهار هفته اول
- ۱۳۹..... حاملگی بدون تپش قلب جنین
- ۱۴۱..... ناباروری در مردان
- ۱۴۱..... توصیه‌های ژنایر مردان
- ۱۴۳..... ریز مغذی‌ها
- ۱۴۴..... افزایش تعداد اسپرم
- ۱۴۵..... افزایش حرکت اسپرم
- ۱۴۵..... شکل طبیعی اسپرم
- ۱۴۶..... عوامل کاهش دهنده اسپرم
- ۱۴۶..... حرارت و بیضه‌ها
- ۱۴۷..... چاقی در مردان
- ۱۴۹..... شیمی درمانی
- ۱۵۰..... پیری
- ۱۵۱..... بیماری‌های سیستمیک
- ۱۵۱..... عفونت در مردان
- ۱۵۱..... داروها و مواد مخدر
- ۱۵۲..... رابطه جنسی
- ۱۵۳..... چند نکته
- ۱۵۷..... فهرست منابع

بدون مقدمه استاد



شاید حدود چهار سالی است مشغول جمع آوری مطالبی ساده به شکل برنامه غذایی، داروهای گیاهی، روش های دیگری برای مراجعین ناباروری که به من مراجعه دارند هستم. تا این عزیزان بتوانند این روش ها کمک بگیرند. دیدن بیماران فرصت کافی را به من نداد که با وجود نیاز به این روش های غذایی و گیاهی، این توصیه ها را زودتر جمع آوری کنم و در اختیار عزیزان بگذارم. و شاید وسواس من اینها که مشغول نوشتن کتاب بودم، می خواندم و باز بر آن می شدم مطالبی دیگر را اضافه کنم. لایال دیگری برای طولانی بودن نوشتن این کتاب شده است.

زندگی من با بیمارانم به هم آمیخته شده است. زمانی که مشغول دیدن بیمار هستم و زمانی که فارغ از دیدن، به این فکر هستم که چه کار کنم به بیمار ناباروری که به من مراجعه می کنند مشکلشان حل شود. با اشک، استرس، غم، سایه نازا، ناراحت و غمگین می شوم. و با خوشحالی و شادی ناشی از درمان و بارداری شان خوشحال می شوم. زندگی من با دیدن و درمان بیمارانم گره خورده است.

در نوشتارهای قبلی خدمت استاد دکتر اصفهانی می رسیدم و صفحات کتاب را روی کاغذ چاپ می کردم و در اختیارشان می گذاشتم. و ایشان با دلسوزی و دقت تمام نوشته های من را خط به خط می خواندند و با مداد زیر نکاتی که به نظرشان باید اضافه یا کم می شد خط کشیده و یادداشت می گذاشتند. و همواره با حوصله و صبر با وجود مشغله کاری نکته های مهم و ارزشمندی را پیشنهاد می دادند. این کتاب این بار بدون بازخوانی و مقدمه ایشان و با به کارگیری توصیه های قبلی ایشان نوشته شده است. در روزهای آخر این نوشتار به جز از دست دادن استاد اصفهانی پدر و معلمی مهربان و دلسوز که همواره تکیه گاه و

مشوق من بود از دست دادم. همواره سعی من براین بوده که آن چه را برای بیمارانم بارها و بارها انجام دادم و نتایج مثبتی داشته است جمع‌آوری کرده و راه درمان‌های ساده و قابل استفاده را برای عزیزانی که دغدغه ناباروری دارند در اختیار عزیزان قرار بدهم و هرآن چه خیر و ثوابی از این کتاب به دست می‌آید به روح بزرگواران استاد اصفهانی و پدر عزیزم تقدیم می‌کنم. و در آخر از دوست عزیزم سرکار خانم دکتر نرجس‌خاتون موحیدی‌نیا که با صبر و حوصله ویراستاری کتاب را انجام داده تشکر و دعای خیر می‌کنم.

سودابه بیوس

زمستان ۱۳۹۸

www.ketab.ir