

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# توصیه های طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم برای کمک به حفظ توان باروری و بارداری

دکتر سمیه ماهروزاده

پزشک و متخصص طب ایرانی



**طب**، دانشی است که از آن، حالات بدن انسان از لحاظ تندرستی و نبود آن، شناخته می‌شود و **هدف** از آن، **حفظ تندرستی** موجود و **تلاش برای بازگرداندن** آن است هنگامی که از دست می‌رود.



اگر پزشک بتواند بدون دارو و با غذا درمان کند، با سعادت همراهی  
کرده است.

# اصول سبک زندگی سالم از نگاه طب ایرانی



# اصول شش‌گانه حفظ سلامتی در طب ایرانی

1. تدابیر هوا (آب و هواهای مختلف، فصول مختلف و مقابله با آلودگی‌های هوا)
2. تدابیر مربوط به مصرف آب و غذا
3. فعالیت بدنی مناسب
4. خواب و بیداری
5. حبس مواد مفید در بدن و دفع مواد غیرمفید به اشکال مختلف
6. سلامت روان

# تدابیر آشامیدن

- پرهیز از نوشیدن آب در حالت ناشتا یا همراه غذا، نیمه شب، هر زمان که بدن گرم است مثل بعد از ورزش ، بعد از جماع، یا در حمام



# تدابیر خواب

- خواب شبانه مناسب
- پرهیز از خواب زیاد که باعث تجمع رطوبات در بدن شود
- پرهیز از بیداری زیاد که فرصت تجدید قوا از فرد گرفته شود
- . پرهیز از خواب طولانی در روز





# فعالیت بدنی

- انجام حرکات ورزشی در حد متعادل که باعث تقویت قوا میشود
- فعالیت مناسب می تواند باعث تقویت هضم و تقویت ارگانهای بدن و دفع اخلاط زاید از بدن و در نتیجه پاکسازی بدن و رحم شود.



# تدبیر هوا

• هوای مطبوع و بو های خوب می توانند باعث تقویت بدن شوند.



# تغذیه

- الگوی غذایی خاص در کوتاه مدت نمی تواند بر باروری تاثیر بگذارد
- این زمان قبل از بارداری، باید آغاز شود



# کاهش اثرات نامطلوب عوامل تاثیرگذار بر سلامت بارداری و باروری

- اجتناب از استعمال دخانیات
- اجتناب از مصرف مقادیر بیش از حد قهوه، نوشیدنیهای کافئین دار، کولا و نوشیدنیهای انرژی زا
- پرهیز از نوشیدن الکل
- اجتناب از مواجهه با سموم و آلاینده‌های محیطی و شغلی

## • مصرف صحیح محصولات کشاورزی و دامی

شستشوی کامل میوه‌ها و سبزیجات

○ گرفتن پوست میوه‌ها و صیفی‌ها

○ جداسازی چربیهای قابل مشاهده از گوشت

○ خودداری از مصرف غذاهای حاوی کپک

• اجتناب از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه، گوشت خام یا نیم پز، تخم مرغ خام یا نیمه پخته

• کاهش استفاده از غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، غذاهای کنسرو شده

• پرهیز از مصرف چربیهای اشباع و شکر خصوصا در نوشیدنیهای حاوی مقادیر زیاد قند

## مراقبت‌های معمول سلامتی از طریق مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی

- شناسایی زودهنگام بیماری‌های احتمالی مانند کم کاری تیروئید و دیابت
- پرهیز از مصرف خودسرانه داروها
- در صورت نگهداری از حیوانات خانگی رعایت نکات بهداشتی و واکسیناسیون منظم حیوانات

- پرهیز از ریزه خوری یا درهم خوری.
- نخوردن غذا تا قبل از گرسنگی کامل و دست کشیدن از خوردن غذا قبل از سیری کامل.
- به تاخیر نینداختن غذا خوردن بیش از 30 دقیقه پس از احساس گرسنگی.
- سعی در جهت صرف وعده های غذایی در ساعات مشخص و منظم.
- کامل جویدن غذا.
- صرف غذا در اوایل شب.

- پرهیز از فعالیت بدنی شدید یا خوابیدن بعد از غذا.
- تحرک بدنی متعادل، پیاده روی و ... .
- تلاش برای تناسب وزن و حفظ وزن در حد متعادل.
- ننوشیدن آب سرد در حمام، ناشتا، بین خواب و نزدیکی
- استفاده از پیشبند هنگام ظرف شستن
- خودداری از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد.



- خواب مناسب و کافی، تنظیم زمان خواب طوریکه شروع خواب قبل از ساعت 11 شب باشد.
- نپوشیدن لباس تنگ به ویژه در زمان خواب.
- مدیریت استرس و اضطراب
- مراجعه به پزشک در صورت یبوست و یا اختلال در هضم غذا و مشکل گوارش

• افزایش مصرف فیبرها

• افزایش مصرف سبزیجات تازه یا پخته به صورت سوپ، آش، خورش یا خوراک مانند کدو سبز، کدو حلوایی، اسفناج، گشنیز، بامیه، لوبیاسبز، هویج، آلو، حبوبات نخود و ماش یا سبزی پلو، گشنیز پلو، لوبیاپلو، هویج پلو، ته چین اسفناج با یا بدون گوشت بره مرغ جوان کوچک، بلدرچین و ماهی کوچک.

• میان وعده مناسب شامل میوه، سبزی، خشکبار و مغزها مانند فندق و بادام، تخم کدو، انگور شیرین، مویز یا کشمش، سیب و به (پخته)، گلابی، آلو، انار شیرین، انجیر خشک یا تازه، کاهو، مرکبات شیرین،

• جوانه های ماش، گندم، جو و شبدر

• زیتون

• مصرف متعادل مغزها، خصوصا بادام؛ ترجیحا کم نمک یا بی نمک.

مصرف نان سبوس دار، غلات کامل.

• کاهش مصرف نانهای خمیری و نپخته.

توصیه به استفاده متعادل از چاشنی‌ها و ادویه های غذا از جمله زردچوبه، زعفران، دارچین، رب گوجه، رب انار.

مصرف زیتون و روغن زیتون همراه غذا.

افزایش مصرف سبزیجات همراه غذا به ویژه نعنا و ریحان

• نوشیدنیهای مفید: شربت سکنجبین، شربت انار، نارنج، لیمو یا زرشک تازه، شربت آب و عسل گرم، شربت سیب با گلاب، شربت جلاب، شربت خاکشیر، شربت آلو، عناب، بیدمشک با تخم شربتی یا بالنگو.

• دمنوش به و سیب، بابونه، گل سرخ.

• کاهش مصرف کربوهیدرات‌هایی مانند شیرینی، قند و شکر و چربی‌ها.

• مصرف متعادل میوه‌ها؛ خصوصا به عنوان میان وعده.

میوه‌های مفید: سیب، به، گلابی، انار، انگور یا مویز، انجیر.

• پرهیز از خوردن میوه همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا.

حذف نکردن وعده صبحانه.

• اجتناب از خوردن چیپس و پفک و مواد غذایی حاوی رنگهای مصنوعی.

• کاهش مصرف گوشت‌های دیرهضم مانند گاو و شتر، گوشت‌های نمک سوده و خشک شده.

• کاهش مصرف سوسیس و کالباس یا ناگت مرغ و ماهی و غذاهای فست فودی مانند پیتزا و همبرگر

• کاهش مصرف غذاهای خمیری و رشته‌های مانند ماکارونی و نودل و نانهای خمیری نپخته

- کاهش مصرف غذاهای کنسروی یا فریزری کهنه.
- کاهش مصرف پنیر کهنه، نان فطیر یا سفید.
- کاهش مصرف میوه های کال و نرسیده.
- مصرف نکردن بخش سوخته غذا.
- مصرف نکردن یا کاهش مصرف غذاهای بسیار تند، بسیار شور و بسیار ترش.
- کاهش مصرف مواد غذایی تراریخته مانند سویا و ذرت تراریخته.
- کاهش مصرف چای پررنگ و قهوه.
- کاهش مصرف ادویه جات تند و گرم مانند فلفل، زنجبیل و آویشن بویژه در مزاج گرم.

- اجتناب از خوردن ماست، دوغ و نوشابه به همراه غذا
- استفاده از ماست و دوغ به عنوان یک وعده مجزا همراه با مصلحات (نعنا، آویشن و ..)
- پرهیز از مصرف چند نوع غذای متنوع و رنگارنگ در یک وعده
- اطمینان از کافی بودن میزان ویتامین د

# در دختران نوجوانی که عادت ماهیانه در آنها اتفاق افتاده است، موارد زیر توجه شوند:

- خودداری از نشستن در مکانهای سرد خصوصا در هنگام خونریزی قاعدگی.
- عدم شستشوی ناحیه تناسلی با آب سرد در ایام خونریزی قاعدگی؛ به ویژه در روزهای خونریزی زیاد.
- استفاده از پیشبند هنگام ظرف شستن و گرم نگهداشتن ناحیه زیر ناف
- خودداری از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد به ویژه سرامیک.
- مراجعه به پزشک در صورت وجود ترشحات بیش از اندازه، بودار، خارش ناحیه تناسلی و درد زیر شکم



# پیشگیری از سقط

- یک بارداری طبیعی حدود 40 هفته از زمان اولین روز آخرین قاعدگی به طول می انجامد.
- زمانی که بارداری قبل از هفته 22 به صورت خود به خود خاتمه مییابد، به عنوان سقط خود به خود جنین شناخته میشود .



• نیمی از موارد سقطهای خود به خود به دلیل اتفاقات تصادفی رخ میدهند که در طی آن جنین رشد و تکامل طبیعی نداشته و بنابراین بارداری در مراحل اولیه از دست می‌رود.

# علل سقط

• اختلالات کروموزمی والدین

علل هورمونی

علل ایمونولوژیک

عفونت

• مشکلات آناتومیکی

علل جنینی

# سایر عوامل تاثیرگذار بر سقط خود به خود

- علل محیطی و سبک زندگی  
استعمال سیگار، الکل، مقادیر بالای قهوه  
بیماریهای قلبی- عروقی و سندرم متابولیک از قبیل فشارخون بالا، چربی خون بالا و دیابت
- عوامل شغلی و محیطی از قبیل سموم محیطی  
کیفیت رژیم غذایی  
استرس و کار

# علل سقط در طب ایرانی

- عوامل محیطی (ضربه جسمانی یا روانی، خوردن دارو)
- عوامل جنینی (بیماری یا ضعف جنین)
- عوامل مادری (بیماری رحمی یا بیماری‌های دیگر)
- عوامل پدری

**رطوبت رحم:** ترشحات زیاد رحم، زیاد بودن آب دهان و پلک‌های پف آلود

**ریح رحم:** احساس کشیدگی در رحم معمولا همراه با سوءهضم یا نفخ

**ضعف رحم:** میل جنسی کم، خونریزی شدید قاعدگی، ترشحات زیاد رحم و

سابقه ناباروری.

# تدابیر پیشگیری کننده

- پرهیز از مصرف دخانیات و مواد مخدر یا محرک.
- - پرهیز از نوشیدن الکل.
- - اجتناب از مصرف مقادیر بالای کافئین به خصوص در قهوه (بیش از 2 فنجان در روز)، چای، کولا و نوشیدنیهای انرژیزا.
- - داشتن وزن متعادل.
- - اجتناب از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه، گوشت خام یا نیم پز، تخم مرغ خام یا نیمه پخته
- - مصرف صحیح محصولات کشاورزی و دامی به دلیل احتمال وجود باقیمانده های دارو و سموم از جمله آفت کشها و فلزات سنگین در آنها

- در صورت ابتلا به بیماریهای مزمن مانند دیابت یا کم کاری تیروئید، بیماری قلبی یا اختلالات انعقادی، قبل از بارداری حتما با پزشک مشورت شود.
- - از مصرف خودسرانه دارو اجتناب شود؛ در صورت مصرف دارو تحت نظارت پزشک، قبل از بارداری در خصوص میزان، نحوه مصرف و ... با پزشک مشورت شود.
- - در صورت سابقه 2 یا بیش از 2 از دست دادن پشت سرهم بارداری (سقط خود به خود)، یا سابقه یک سقط بالای 10 هفته، به متخصص زنان یا پریناتولوژیست ارجاع داده شود.
- - مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی جهت دریافت مراقبت پیش از بارداری
- - به منظور دریافت به موقع راهنمایی های لازم و مراقبتهای اول بارداری، توصیه شود در اولین فرصت پس از به تعویق افتادن عادت ماهیانه، به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه شود.



• پرهیز از موارد زیر:

ضربه یا حرکات شدید مانند دویدن با عجله و سریع، بلند کردن جسم سنگین، پریدن از جای بلند و خودداری از فریادزدن.

مواجهه با اشعه ایکس.

مصرف خودسرانه داروها حتی گیاهان دارویی و دمنوشها.

زیاده روی در نزدیکی جنسی: در صورت خونریزی اوایل بارداری، از مقاربت پرهیز شود. بعد از

قطع خونریزی یا لکه بینی، از مقاربت زیاد اجتناب شود. همچنین در صورت وجود سابقه سقط یا

تهدید به سقط در بارداریهای قبلی، از مقاربت زیاد پرهیز شود

• پرخوری، درهم خوری و برهم خوری در راستای جلوگیری از اختلال هضم شدید.

• گرسنگی یا تشنگی زیاد.

• خوردن زیاد مواد نفاخ یا قاعده آورها مانند نخود، باقالی، کنجد، پرهیز از مصرف

زیاد یا خوردن زیاد کرفس، جعفری، شنبلیله، زعفران، قورمه سبزی (در چند وعده

متوالی).

• بهتر است در صورت وجود خونریزی، مصرف این خوراکیها بسیار محدود شود. در

صورت سابقه از دست دادن جنین بهتر است از خوردن این مواد غذایی در چند وعده

متوالی خودداری شود

هر غذایی که منجر به:

✓ احساس نفخ

✓ آروغ زدن زیاد

✓ دفع گاز زیاد

✓ احساس سنگینی نشود

مصرف غذاهای مانده و فریزری به حداقل رسانده شود

• خوردن مواد غذایی بسیار شور، بسیار ترش یا بسیار تند و تیز

مصرف زیاد مواد غذایی لعابدار یا زیاده روی در خوردن میوه های لیز مثل آلو یا بذرهای لعابدارى مانند خاکشیر و تخم شربتی.

خوردن مواد غذایی با طبع بسیار گرم یا بسیار سرد

• خوردن مواد غذایی خیلی داغ یا خیلی یخ مانند نوشیدنیهای بسیار یخ.

نشستن در مکان سرد یا گرم.

مواجهه با هوای بسیار گرم یا بسیار سرد.

حمام طولانی یا بسیار داغ

• مصرف داروهای مسهل قوی، فصد و حجامت و حتی بادکش و ماساژ، مخصوصاً قبل از ماه چهارم و بعد از ماه هفتم.

حالات روانی شدید و ناگهانی، مانند عصبانیت، اندوه، ترس، شادی و هیجان زیاد

• بهتر است این موارد انجام شود:

استراحت در مواقع خونریزی یا لکه بینی یا درد لگن.

مصرف به، گلابی، سیب، انار و مویز.

مصرف رب به یا سیب یا انار 1قاشق غذاخوری؛ یا رب نارنج 1قاشق مرباخوری؛ بعد از هر غذا.

مصرف غذاهای زودهضم مانند گوشت‌های لطیف مثل بره، بزغاله و پرندگانی مثل جوجه مرغ و

بلدرچین.

توصیه به مصرف زرده تخم مرغ (با یا بدون شیره انگور)

مصرف نان سالم (خوش پخت و سبوسدار).

خوب جویدن غذا

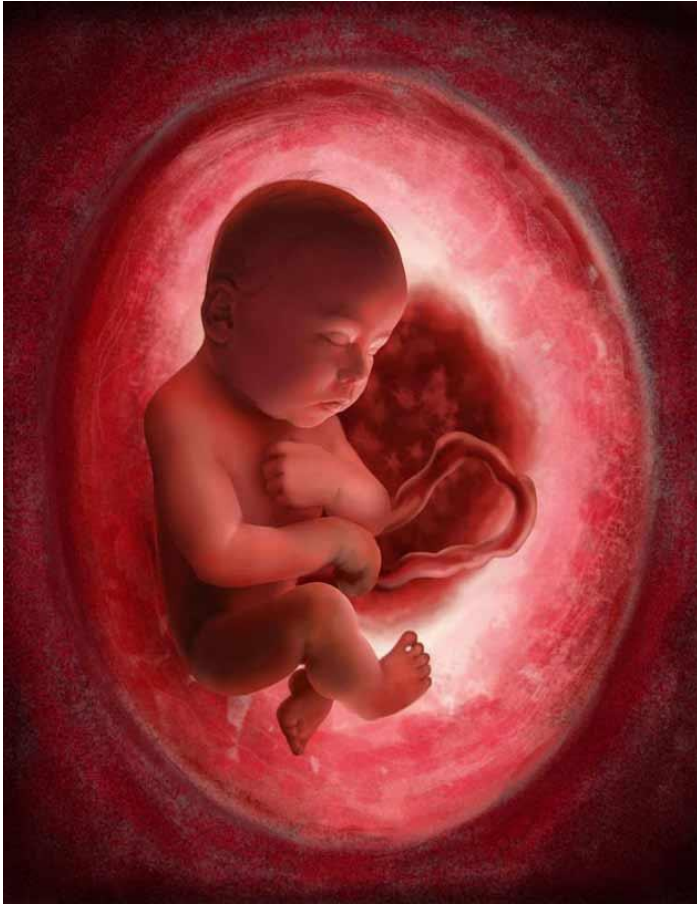
• دفع مدفوع نرم، کامل و راحت. خیسانده 5 عدد انجیر روزانه، روزانه 1 عدد گلابی یا کمپوت آن،

• 7 عدد زیتون وسط غذا و بعد از غذا،

• از میوه به یا سیب پخته (یک هشتم به پخته بعد هر وعده غذا)

• تخم‌های لعاب‌داری مانند: تخم شربتی، خاکشیر، اسفرزه، بارهنگ و مشابه آنها، در اوایل بارداری به ویژه در مادران با سابقه سقط مصرف نشود

# گروههای غذایی مفید برای تشکیل جنین مناسب



- گوشت ها
- میوه ها
- سبزیجات
- غلات
- حبوبات و مغز دانه ها
- لبنیات



# گوشت‌های مناسب



گوشت های لطیف  
گوسفند و بره و بزغاله : گردن و سردست  
پرندگان کوچک :  
کبک و بلدرچین، گنجشک؛ مرغ  
ماهی بصورت کبابی  
میگو  
شتر : خیلی کم

# تخم مرغ



• زرده عسلی تخم مرغ:

نیمبرشت، نیمرو با پیاز و روغن زیتون  
نیمرو با خرما

• خاکینه با شیره انگور

# شیر گاو



# حبوبات



لوبيا  
نخود  
باقالی  
عدس  
ماش

# نخود



- نخود آب
- حمص
- فلافل
- آش
- آبگوشت

# نخودآب



توصیه به هفته ای دوبار در رژیم غذایی

**200 گرم نخود: شب قبل خیسانده**

**صبح با یک قلم دارچین، در مقداری آب پیزد.**

**تا نخودها از هم وا بروند**

**بدون نان به هر میزانی که میل داشت و باکمی نمک میل کند.**

**در صورت بروز نفخ ، می تواند در نوبتهای بعدی پخت : به آن زیره اضافه کند.**

• یک لیوان نخود را در آب برای 24 ساعت خیسانده  
چند مرتبه در این بین آب آن را عوض کند.



نخود را با مقداری آب

و کمی گوشت گوسفند یا بلدرچین

و یک پیاز متوسط خرد شده

با حرارت ملایم پخته تا نرم شود

سپس دو قاشق غذاخوری برنج

یک قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین یا زیتون

نمک، فلفل، زیره سیاه و دارچین به آن افزوده تا جا بیافتد.

این غذا را بدون نان و برنج مصرف نماید



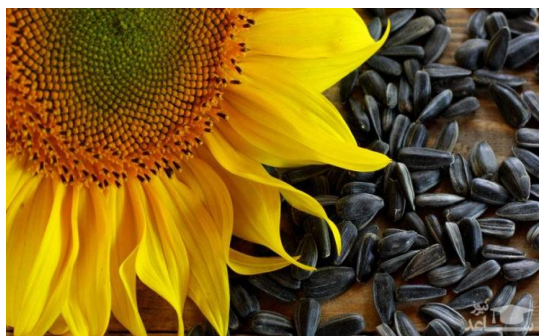
# جوانه ها





- جوانه نباید خیلی بلند شود  
زمان مصرف:  
یک روز بعد از دیدن نوک جوانه
- بصورت پخته  
انتهای پخت سوپ

# مغز دانه ها



# میوه ها





# نارگیل



# زیتون



# توت





# انگور



# انجیر



به



# سیب





# انار



# سبزیجات و صیفیجات











• حلوای هویج:

هویج پخته 500 گرم

شکر یک دوم پیمانه

گلاب دو سوم پیمانه

کره یا روغن حیوانی 50 گرم

هل یک ق. م.

آرد سیوسدار یک پیمانه

طرز تهیه:

آرد را ملایم تفت دهد تا سبک شود، سپس کره را به آن اضافه کند و ملایم هم بزند. در ظرفی جداگانه هویج پخته پوره شده، گلاب و شکر و هل و زعفران را بپزد تا یکنواخت شود و شکر به بافت هویج نفوذ نماید و شهد هویج آماده شود. شهد هویج را به آرد و روغن تفت داده شده اضافه کند و در یک جهت بزند تا خودش را بگیرد.

# منابع فولات در رژیم غذایی

جگر

عدس

نخود

کنگر

اسفناج و سبزیجات برگ پهن

آووکادو

آب پرتقال

غلات

برنج

و....

- پرهیز از غذاهای خیلی سرد یا خیلی گرم، غذاهای کنسروی و حاوی مواد نگهدارندهغ ذای تند و شور و ترش مانند سرکه و آبغوره
- انواع ترشی (غیر از آبلیمو یا آب نارنج)
- سیر و پیاز خام
- غذاهای خمیری مانند آش رشته، ماکارونی و لازانیا
- کلیه نفاخ ها
- غذاهای کهنه

• منابع اصلی طب ایرانی برخی از گیاهان را بعنوان مسقط جنین معرفی کرده اند. همچنین در بررسی متون و مقالات طب جدید اثر مسقط جنین برخی از گیاهان مورد مطالعه قرار گرفته و در برخی موارد این گیاهان بعنوان غذای روزمره و معمولی افراد شناخته شده است، که البته معمولاً وابسته به دوز هستند.

# کاهش مصرف این غذاها از روز 21 سیکل

• نخودآب

کوکوی نخود (فلافل)

شربت جلاب

شیر و دارچین

سوپ پیاز

• در رژیم غذایی زوجین باید با توجه به مزاج فرد، علایم او، وضعیت نبض، رنگ چهره، رطوبت و بار زبان و وضعیت معده تصمیم بگیریم که چه مواد غذایی را برای وی تجویز کنیم



# مطالعات جدید



## جدول ۵- گیاهان دارویی که قاعدگی آور و سقط دهنده هستند.

ردیف	نام مصطلح	نام علمی	تأثیر بر روی جنین -رحم	رفرنس
۱	دم شیر	Leomurus cardiaca	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۱۰)
۲	گل همیشه بهار	Calendula officinalis	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۶۷، ۷۱)
۳	درخت کافور	Cinnamomum camphora	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۱۰، ۷۹)
۴	لیموی تلخ	Momordica charantia	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۷۱، ۸۰)
۵	دارچین چینی	Cinnamomum aromaticum	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۷۱، ۸۰)
۶	کرچک	Ricinus communis	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۱۰)
۷	نعنای گریه‌ای	Nepeta cataria	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۸۱، ۸۲)
۸	ببرنجاسف (بومادران)	Artemisia vulgaris	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۱۰)
۹	آلوئوورا	Aloe vera	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۷۱، ۸۳)
۱۰	کیسه کشیش یا خورجینک	Capsella bursa-pastoris	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۷۱، ۸۴)
۱۱	گل راعی	Hypericum perforatum	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۵۹، ۶۷، ۷۱)
۱۲	گزنه	Urtica	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۷۱، ۸۵)
۱۳	گیاه دکمه طلایی	Tanacetum vulgare	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۷۱، ۵۹)
۱۴	زنجبیل وحشی	Asarum canadense	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۷۱، ۵۹)
۱۵	مرزنگوش وحشی	Origanum vulgare	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۸۶)
۱۶	گیاه آب تره	Nasturtium officinale	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۱۰)
۱۷	اپازوته یا چای مکزیکی	Chenopodium ambrosioides	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۷۱)
۱۸	افسننتین	Artemesia absinthium	قاعدگی آور و سقط دهنده	(۷۱، ۸۷)

(۸۷، ۷۱)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Artemesia absinthium</i>	افستین	۱۸
(۸۸، ۷۱)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Thuja occidentalis</i>	سدر زرد	۱۹
(۸۹، ۷۱)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Curcuma longa</i>	زردچوبه	۲۰
(۹۰، ۷۱)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Rosmarinus officinalis</i>	رُزماری	۲۱
(۹۰، ۷۱)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Ruta graveolus</i>	سُداب	۲۲
(۷۱، ۵۶)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Carthamus tinctorius</i>	گلرنگ یا کاجیره	۲۳
(۹۱، ۷۱)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Crocus sativus</i>	زعفران	۲۴
(۹۳، ۹۲)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Salvia officinalis</i>	مریم گلی	۲۵
(۹۴، ۷۱)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Carica papaya</i>	پاپایا	۲۶
(۷۱، ۵۶)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Petroselinium sativum</i>	جعفری	۲۷
(۷۱، ۵۶)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Passiflora incarnata</i>	گل ساعت	۲۸
(۷۱، ۵۶)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Prunus persica</i>	هسته هلو	۲۹
(۹۰، ۷۱، ۱۰)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Hyssopus officinalis</i>	زوفا	۳۰
(۹۰، ۷۱، ۱۰)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Marrubium vulgare</i>	گندنای کوهی یا فراسیون سفید	۳۱
(۹۰، ۷۱، ۱۰)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Tanacetum parthenium</i>	اقحوان	۳۲
(۹۰، ۷۱، ۱۰)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Juniperus communis</i>	عرعر	۳۳
(۹۰، ۷۱، ۱۰)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Apium graveolens</i>	کرفس	۳۴
(۹۰، ۷۱، ۱۰)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Chamaemelum nobile</i>	بابونه رومی	۳۵
(۹۰، ۷۱، ۱۰)	قاعدگی اور و سقط دهنده	<i>Cichorium intybus</i>	کاسنی	۳۶

جدول ۶- گیاهان دارویی کہ موجب القاء قاعدگی می‌شوند.

ردیف	نام	نام علمی	اثرات	رفرنس
۱	سیاه دانه	<i>Niegella Satira</i>	قاعدگی‌آور	(۹۸-۹۶)
۲	علف مار یا خاورک	<i>Capparis spinosa</i>	قاعدگی‌آور	(۹۹)
۳	عرعر فینیقی	<i>Juniperus phoenicea</i>	قاعدگی‌آور	(۹۹)
۴	شنبلیله	<i>Trigonella foenum graecum</i>	قاعدگی‌آور	(۱۰۱، ۱۰۰)
۵	خیری	<i>Erysimum cheiri</i>	قاعدگی‌آور	(۹۸)
۶	بادام تلخ	<i>Amygdalus vommunis</i>	قاعدگی‌آور	(۱۰۲)
۷	بهار نارنج	<i>Citrus bigaralia</i>	قاعدگی‌آور	(۹۳، ۹۲)
۸	اویشن	<i>Thymus Vulgaris</i>	قاعدگی‌آور	(۹۸)
۹	خریق سیاه	<i>Helleborus niger</i>	قاعدگی‌آور	(۹۸)
۱۰	اثلق - فنجنگشت	<i>Vitex agnus</i>	قاعدگی‌آور	(۷۱)
۱۱	آقخوان	<i>Tanacetum parthenium</i>	قاعدگی‌آور	(۹۸)
۱۲	ترمس	<i>Lupinus albus</i>	قاعدگی‌آور	(۹۸)
۱۳	جاوشیر	<i>Prangus ferulacea</i>	قاعدگی‌آور	(۹۸)
۱۴	تخم هویج	<i>Daucus carota.L</i>	قاعدگی‌آور	(۹۸)
۱۵	هنزل	<i>Citrullus colocynthis</i>	قاعدگی‌آور	(۹۸)
۱۶	دارفلل	<i>Piper longum</i>	قاعدگی‌آور	(۹۸)
۱۷	زنیان	<i>Trachyspermum ammi</i>	قاعدگی‌آور	(۹۸)
۱۸	بابونج الطیور	<i>Senecio Vulgaris</i>	قاعدگی‌آور	(۱۰۴، ۱۰۳)
۱۹	شیدر ترشک جنگلی	<i>Oxalis acetosella</i>	قاعدگی‌آور	(۷۱)

(۱۰۴، ۱۰۳)	قاعدگی اور	Senecio Vulgaris	بابونج الطیور	۱۸
(۷۱)	قاعدگی اور	Oxalis acetosella	شیدر ترشک جنگلی	۱۹
(۹۸)	قاعدگی اور	Thymus	زعتر	۲۰
(۷۱)	قاعدگی اور	Sassafras albidum	ساسافراس سفید	۲۱
(۷۱)	قاعدگی اور	Paeonia officinalis	گل صدتومانی	۲۲
(۷۱)	قاعدگی اور	Mentha piperita	نعناع فلفلی	۲۳
(۹۸، ۷۱)	قاعدگی اور	Mentha pulegium	پونہ	۲۴
(۹۸، ۷۱)	قاعدگی اور	Commiphora myrrha	گیاه مُر	۲۵
(۹۸، ۷۱)	قاعدگی اور	Ferula asafetida	انقوزہ	۲۶
(۹۰، ۷۱)	قاعدگی اور	Angelica	سنبل ختایی	۲۷
(۹۸)	قاعدگی اور	Cinnamomum verum	دارچین سیلان	۲۸
(۹۸)	قاعدگی اور	Linum usitatissimum	گیاه کتان یا بزرگ	۲۹
(۹۸، ۷۱)	قاعدگی اور	Allium sativum	سیر	۳۰
(۷۱)	قاعدگی اور	Centella asiatica	گیاه آب قاشقی یا قَدَحِ مَرِیم	۴۰
(۷۱)	قاعدگی اور	Hibiscus rosa sinensis	ختمی چینی	۴۱
(۹۸، ۷۱)	قاعدگی اور	Glycyrrhiza glabra	شیرین بیان	۴۲
(۹۸، ۷۱)	قاعدگی اور	Levisticum officinale	انجدان رومی	۴۳
(۹۵، ۷۱)	قاعدگی اور	Heracleum lanatum	سسالمد (کاشہ)	۴۴

جدول ۷- گیاهان دارویی که موجب سقط می‌شوند.

ردیف	نام مصطلح	نام علمی	تأثیر بر روی جنین - رحم	رفرنس
۱	آلوئورا	<i>Aloe barbadensis</i>	سقط دهنده	(۱۰۵)
۲	برنجاسف پیرزن	<i>Artemisia maritima</i>	سقط دهنده	(۱۰۶)
۳	درمنه دیفوزا	<i>Artemisia diffusa</i>	سقط دهنده	(۱۰۵)
۴	اقحوان	<i>Tanacetum parthenium</i>	سقط دهنده	(۹۸)
۵	خیار چنبر تلخ	<i>Momordica charantia</i>	سقط دهنده	(۱۰۵)
۶	علف چشمه	<i>Nasturtium officinalis</i>	سقط دهنده	(۱۰۵)
۷	خرزهره	<i>Nerium indicum</i>	سقط دهنده	(۱۰۶، ۱۰۵)
۸	سرخدار هیمالیا	<i>Taxus wallichiana</i>	سقط دهنده	(۱۰۶، ۱۰۵)
۹	شقایق	<i>Papaver somniferum</i>	سقط دهنده	(۱۰۶، ۱۰۵، ۹۸)
۱۰	بارهنگ تخم مرغی	<i>Plantago ovata Forsk</i>	سقط دهنده	(۱۰۵)
۱۱	علف سربی	<i>Plumbago zeylanica</i>	سقط دهنده	(۱۰۵)
۱۲	گیاه دگمه طلایی	<i>Tanacetum vulgare</i>	سقط دهنده	(۱۰۶، ۱۰۵)
۱۳	زنجبیل	<i>Zingiber officinale</i>	سقط دهنده	(۱۰۶، ۱۰۵)

(۱۰۶، ۱۰۵)	سقط دهنده	Ziziphus nummularia	رمیلک	۱۴
(۷۱)	سقط دهنده	Withamia somnifera	پنیرباد خواب آور	۱۵
(۷۱)	سقط دهنده	Lavendula officinalis	اسطوخودوس	۱۶
(۷۱)	سقط دهنده	Santalkum album	گیاه صندل هندی	۱۷
(۹۸، ۷۱)	سقط دهنده	Juniperus sabina	ریس یا ابهل	۱۸
(۱۰۵، ۷۱)	سقط دهنده	Cytisus scoparius	گیاه جارو	۱۹
(۷۱)	سقط دهنده	Oryopteris filix-mas	سرخس تر	۲۰
(۷۱)	سقط دهنده	Ledum palustre	اکلیل کوهی وحشی	۲۱
(۷۱)	سقط دهنده	Pinus	کاج	۲۲
(۷۱)	سقط دهنده	Vinca rosa	گل پریوش	۲۳
(۹۰، ۵۶، ۱۰، ۸)	سقط دهنده	Eupatorium purpureum	علف تببر شیرین	۲۴
(۹۰، ۵۶، ۱۰، ۸)	سقط دهنده	Eupatorium perfoliatum	اذان الحمار	۲۵
(۹۰، ۵۶، ۱۰، ۸)	سقط دهنده	Armoracia rusticana	ترب کوهی	۲۶

• مصرف فست فودها مواد غذایی حاوی نگهدارنده‌ها ، روغن های هیدروژنه ، روی قدرت حرکت اسپرم ها، تعداد اسپرم ها، کیفیت تخمک، بلوغ تخمک و تخمک گذاری تاثیر دارد.

• عدم دریافت کافی آنتی اکسیدان های موجود در میوه ها و سبزیجات تازه روی قدرت باروری و حفظ باروری موثر است.

• دریافت به موقع ریز مغذی ها و غذاهای اصلی پروتئین و پرهیز از مصرف غذاهای کنسروی و نگه دارنده ها برای حفظ سلامت اسپرم و تخمک حایز اهمیت است.



- هورمون هایی که سوخت و ساز بدن را تنظیم می کنند با هورمون های جنسی در ارتباط هستند که نتیجه این ارتباط حفظ تعادل بدن و قدرت باروری است.
- زمانی که دریافت مواد غذایی با فواصل زمانی زیاد و به دنبال آن با نوسانات قند خون و اختلال در این تعامل صحیح هورمونی مواجه می شود، تخمک گذاری بهینه مهار می شود و در نتیجه شانس باروری کاهش می یابد.
- رژیم های غذایی با میزان بالای قند و شکر باعث نوسان بسیار زیاد قندخون می شود و برای باروری مضر است.

• کاهش وزن شانس درمان‌های ناباروری را افزایش می‌دهد. اگر فرد 7 تا 10 درصد وزن را کاهش دهد، می‌تواند تا 50 درصد شانس درمان باروری را افزایش دهد.

• مطالعات تاثیر برخی غذاها و مکمل های غذایی (ویتامین B12 ، کارنیتین، آرژنین و سلنیوم، ویتامین C، ویتامین E ، فولیک اسید، گلوتاتیون و کوآنزیم Q10) را بر عملکرد باروری نشان داده است.

# ژل رویال



افزایش تعداد فولیکول های بالغ  
افزایش هورمون های تخمدانی  
بهبود میل جنسی  
افزایش حرکت اسپرم

An association between female and male consumption of **sugarsweetened beverages and reduced fecundability**, which appeared to be driven mainly by sugar-sweetened sodas, the most commonly consumed sugarsweetened beverages.

We also found a large reduction in fecundability among **both females and males** who consumed **more than one sugar-sweetened energy drink per day**



• در یک مطالعه مرور سیستماتیک و متاآنالیز انجام شده توسط Rittenberg و همکاران در سال ۲۰۱۱ که روی ۴۷۹۶۷ سیکل IVF/ICSI (۳۳ مطالعه) انجام شد نشان داد نرخ سقط در زنان چاق و با اضافه وزن ( $BMI > 25$ ) بطور معنی داری بالاتر از زنان با وزن نرمال ( $BMI < 25$ ) بود

- در سال ۲۰۲۲ توسط Shanshan Wu مطالعه‌ی کوهورت آینده‌نگر منتشر شد که به بررسی الگوهای غذایی قبل از بارداری و ارتباط با نتایج IVF پرداخته بود.
- در این مطالعه که از آوریل ۲۰۱۷ تا آوریل ۲۰۲۰، در مرکز ناباروری دانشگاه شانگهای چین انجام شد، ۱۵۰۰ زوج واجد شرایط در تجزیه و تحلیل نهایی وارد شدند.
- سایر عوامل سبک زندگی، از جمله سیگار کشیدن، وضعیت روانی، کیفیت خواب و فعالیت بدنی نیز مورد ارزیابی قرار گرفت.

- پس از تعدیل عوامل مخدوش کننده، زنائی که تمایل بیشتری به الگوی «میوه ها-سبزیجات-لبنیات-تخم مرغ» داشتند احتمال بیشتری برای دستیابی به تخمک‌های بارور شده و جنین‌های قابل انتقال داشتند.
- با توجه به پیامدهای بارداری، مصرف لبنیات برای کیفیت جنین مفید بود.
- رابطه مثبت بین امتیاز «میوه-لبنیات-سبزیجات-تخم مرغ» و لقاح طبیعی مشاهده شد.



• برای ارزیابی ارتباط ویتامین B12 و فولات بر نتایج روشهای کمک باروری در سال ۲۰۱۴ مطالعه ای در مرکز ناباروری بیمارستان ماساچوست توسط Gaskins و همکاران انجام شد. شرکت کنندگان در مطالعه از بین خانمهایی که در یک مطالعه کوهورت بین سالهای ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۳ شرکت داشتند انتخاب شدند. سطح ویتامین B12 و فولات بین روزهای ۳ تا ۹ درمان اندازه گیری شد. نتایج نشان دادند خانمهایی که در بالاترین سطح نرمال فولات بودند 1.62 برابر بیشتر از کسانی که در پایین ترین سطح نرمال فولات بودند احتمال تولد زنده داشتند.

- رژیم غذایی باروری در سال ۲۰۱۹ توسط Gaskins مورد بررسی قرار گرفت.
- رژیم غذایی «باروری» شامل دریافت بیشتر اسید فولیک، ویتامین B12، ویتامین D، میوه ها و سبزیجات کم آفت کش، غلات کامل، غذاهای دریایی، لبنیات و حبوبات است. و مصرف کمتر میوه ها و سبزیجات با آفت کش بالا. پایداری بیشتر به رژیم غذایی "باروری" با بارداری بیوشیمیایی، بارداری بالینی و احتمال تولد زنده ارتباط مثبت داشت.

• مطالعه آینده‌نگر Machtinger و همکاران که از سال 2014 تا 2016 روی 340 زن کاندید IVF انجام شد ارتباط بین نوع نوشیدنی مصرفی قبل از اقدام به بارداری و پیامدهای IVF را ارزیابی کرد. نتایج این مطالعه نشان داد که دریافت نوشیدنی شکردار با تعداد کمتر تخمک بالغ به دست آمده و بارور شده و همچنین تعداد کمتر جنین با کیفیت، بعد از تحریک تخمدانی همراه بود.

• مطالعه‌ای توسط Polizos و همکاران در خصوص ارتباط ویتامین D و پیامدهای IVF/ICSI بطور گذشته نگر در بلژیک انجام گرفت که نتایج آن در سال 2014 منتشر شد. در این مطالعه 368 زن کاندیدای IVF/ICSI با توجه به غلظت ویتامین D سرم، به دو گروه با کمبود ویتامین D و گروه نرمال تقسیم شدند. پس از تعدیل اثر متغیرهای مخدوشگر مشاهده شد که نرخ باروری کلینیکی در زنان با کمبود ویتامین D بطور معنی داری کمتر از این نرخ در زنان نرمال بود

• در مطالعه کارآزمایی بالینی Van Oers در 2016، که روی زنان چاق نابارور صورت گرفت، برنامه مداخله سبک زندگی به مدت 6 ماه قبل از اقدام درمانی برای ناباروری در گروه مورد انجام شد که شامل کاهش وزن 5 تا 10 درصدی و فعالیت فیزیکی به صورت 10000 قدم در روز و حداقل 30 دقیقه تمرین به مدت دو تا سه بار در هفته بود. بیماران بعد از کاهش وزن 5 تا 10 درصد یا گذشت 6 ماه از تصادفی سازی، اقدام به درمان ناباروری کردند و تا دو سال تحت پیگیری بودند. نتیجه این مطالعه بالاتر بودن میزان بارداری طبیعی در این گروه نسبت به گروه کنترل بود

- مطالعه‌ی علی بیگی و همکاران در ایران در سال ۲۰۱۹ یک کارآزمایی بالینی تصادفی در دانشگاه علوم پزشکی بود که تاثیر رژیم غذایی و سبک زندگی سنتی ایران بر پیامدهای باروری بررسی شدند. میزان بارداری خود به خود در گروه مداخله 20.9 % در مقایسه با 2.2 % در گروه کنترل بود (11 برابر)
- از زنانی که در آن زمان به درمان IVF پرداختند ، 60 % از کسانی که رژیم غذایی طب ایرانی داشتند ، در مقایسه با 15 % رژیم غذایی کنترل، باردار شدند. (4 برابر)
- تعداد تخمک، تعداد تخمک بالغ، تعداد جنین، تعداد جنینهای با کیفیت بالا و نرخ باروری بطور معنی داری در گروه مداخله بیشتر بوده است.

• مطالعه کاظمی و همکاران در ایران که در سال ۲۰۱۴ انتشار یافت مطالعه آینده نگر روی ۲۴۰ خانم مراجعه کننده جهت ART بود که مصرف چربی در سه ماه گذشته و پیامد مطالعه که تعداد اووسیت و نرخ باروری و تعداد جنین با کیفیت خوب و بد و نرخ بارداری شیمیایی و بالینی ارزیابی شد. ارتباط معکوسی بین مصرف چربی و تعداد اووسیت های کشیده شده و رشد جنین وجود داشت. در بین منابع چربی سوسیس، ژامبون بوقلون و روغن نباتی به طور معنی داری ارتباط معکوس با پارامترهای باروری داشتند.

- در مورد تاثیر خواب بر نتایج IVF/ICSI treatment، مطالعه ای در سال ۲۰۲۲ توسط Qing-Yun Yao انجام شد در این مطالعه کوهورت ۱۲۷۶ زن که جهت IVF/ICSI مراجعه کرده بودند از نظر خصوصیات خواب بررسی شدند.
- زنانی که کمتر از 7 ساعت در شب می خوابیدند، تعداد تخمک های باز یابی شده و بالغ را به میزان 11.5 درصد کاهش داشتند
- زنانی که بیش از سه بار در هفته در به خواب رفتن مشکل داشتند، تعداد تخمک های بالغ کمتری داشتند



• با آرزوی تولد نوزادانی سالم، با آینده ای شاد و پرامید

