

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# نقش سبک زندگی در باروری





۱- ضرورت توجه به سبک زندگی در حل مشکل ناباروری

۲- مروری بر برخی مطالعات سبک زندگی و باروری در طب رایج

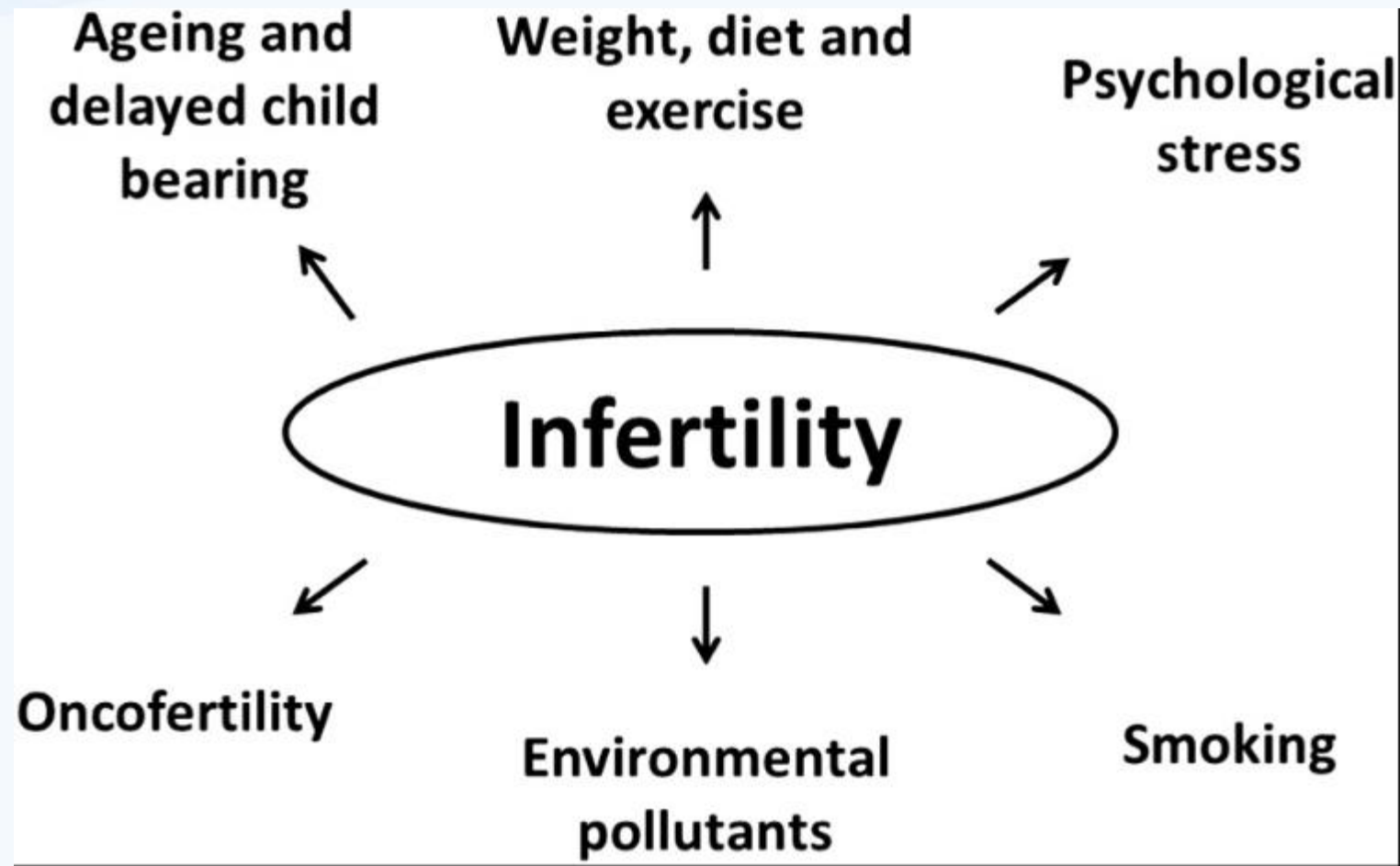
۳- سبک زندگی و باروری از نگاه طب ایرانی





*lifestyle and nutritional  
factors*

علل افزایش  
آمار ناباروری  
در جهان



# Fertility life style

# 849000 result

fertility life style - محقق Google x +

→ ↺ 🔒 scholar.google.com/scholar?hl=fa&as\_sdt=0%2C5&q=fertility+life+style&btnG=

Apps 🗨 Google ترجمه

🔍 fertility life style

Google محقق

کتابخانه ★ نمایه من 🎓

مقاله‌ها تقریباً ۸۴۹,۰۰۰ نتیجه (۰,۰۸ ثانیه)

biomedcentral.com [HTML]	<b>Lifestyle factors and reproductive health: taking control of your fertility</b> [HTML] rbej.biomedcentral.com - R.Sharma, KR Biedenharn... - Reproductive ..., 2013 ... have substantial effects on <b>fertility</b> ; <b>lifestyle</b> factors such as ... <b>fertility</b> while others such as preventative care may be beneficial. The present literature review encompasses multiple <b>lifestyle</b> ... ☆ ذخیره نقل قول بیان شده در 707 یافته مقالات مرتبط تمام نسخه‌های 22	هر زمانی ار 2022 ار 2021 ار 2018 محدوده سفارشی...
springer.com [HTML]	<b>Lifestyle and fertility: the influence of stress and quality of life on male fertility</b> [HTML] Springer - A Ilacqua, G Izzo, GP Emerenziani, C Baldari... - Reproductive Biology ..., 2018 ... impact of quality of <b>life</b> (modifiable <b>lifestyle</b> factors) and psychological stress on male <b>fertility</b> . In addition... nutritional and physical exercise attitudes exert on male <b>fertility</b> will be presented. ... ☆ ذخیره نقل قول بیان شده در 132 یافته مقالات مرتبط تمام نسخه‌های 15	به ترتیب ارتباط به ترتیب تاریخ هر نوع مقاله‌های بازنگری

## Infertility life style 99500 result

infertility life style - محقق Google x +

scholar.google.com/scholar?hl=fa&as\_sdt=0%2C5&q=infertility+life+style&btnG=

Apps Google ترجمه

infertility life style

Google محققه

مقاله‌ها تقریباً ۹۹,۵۰۰ نتیجه (۰.۰۷ ثانیه)

کتابخانه من نمایه من

sciencedirect.com [HTML]  
Full View

**Lifestyle causes of male infertility** [HTML]  
Elsevier - [D Durairajanayagam](#) - Arab journal of urology, 2018  
... Environmental, occupational, and modifiable **lifestyle** factors may contribute to this decline.  
This review focuses on key **lifestyle** factors that are associated with male **infertility** such as ...  
☆ ذخیره ۷۷ نقل قول بیان شده در ۲۰۵ یافته مقالات مرتبط تمام نسخه‌های ۹

**Life-style factors and female infertility**  
JSTOR - GM Buck, LE Sever, [RE Batt](#), [P Mendola](#) - Epidemiology, 1997  
... Here, we review **life-style** factors for female **infertility** and ... We organized this paper by clinical subtype of **infertility**, ... We searched the MEDLINE database, using **infertility** and the exposure ...  
☆ ذخیره ۷۷ نقل قول بیان شده در ۹۲ یافته مقالات مرتبط تمام نسخه‌های ۶

oud.com IPDFI

**Lifestyle and environmental contribution to male infertility**

# مروری بر مطالعات سبک زندگی دردرمان باروری در طب رایج

## تاثیر رژیم غذایی و سبک زندگی در نتایج لقاح آزمایشگاهی

مطالعات زیادی برای بررسی اثر تغذیه و سبک زندگی انجام شده که شامل مطالعه روی تاثیر ریزمغذی ها مثل اسید فولیک و ویتامین  $B12$  ویتامین دی و سلنیوم و ... و همچنین رژیم های غذایی که به دو مطالعه ی مرور سیستماتیک سال ۲۰۲۲ اشاره می کنیم:



# 1-Female dietary patterns and outcomes of in vitro fertilization (IVF): a systematic literature review 2022

در این مطالعه مروری از بین ۳۲۸۰ مطالعه ۷ مطالعه انتخاب شدند، همگی مطالعات کوهورت (همگروهی آینده نگر) بودند.

رژیم های غذایی

۱- *A Dutch 'preconception' diet*: در مطالعه ای بر روی ۱۹۹ زن هلندی که تحت درمان IVF قرار می گرفتند، ارتباط مثبتی بین افزایش پایدی به رژیم غذایی هلندی "پیش از بارداری" و بارداری به دنبال IVF/ICSI پیدا کرد (تعدیل شده  $OR\ 1.65$ )

رژیم *Dutch*: مصرف روزانه غلات کامل، سبزیجات و میوه؛ مصرف هفتگی حداقل سه وعده گوشت یا جایگزین های گوشت و یک وعده ماهی. و استفاده از روغن های غیراشباع

۲- (متعدد) رژیم مدیترانه ای: به طور کلی شامل مصرف زیاد غلات کامل، سبزیجات، میوه ها، آجیل، حبوبات و/یا حبوبات و روغن زیتون است. مصرف متوسط لبنیات بدون چربی یا کم چرب، غذاهای دریایی و شراب؛ و مصرف کم طیور و گوشت قرمز

یک ارتباط مثبت بین تست بارداری ادرار مثبت ۱۵ روز پس از بازیابی تخمک و افزایش پایدی زوجین به الگوی رژیم غذایی "سبک مدیترانه ای" (تعدیل شده  $OR: 1.4$ ) گزارش کرد.  $CI: 1.0-1.9\ %$

۳- رژیم غذایی «*profertility*» بر اساس یافته های مطالعه *EARTH* است و شامل دریافت بیشتر اسید فولیک مکمل، ویتامین *B12*، ویتامین *D*، میوه ها و سبزیجات کم آفت کش، غلات کامل، غذاهای دریایی، لبنیات و غذاهای حاوی سویا است. و مصرف کمتر میوه ها و سبزیجات با آفت کش بالا پایبندی بیشتر به این رژیم غذایی با بارداری بیوشیمیایی، بارداری بالینی و احتمال تولد زنده ارتباط مثبت داشت (احتمال تولد زنده به عنوان نسبت تعدیل شده  $Q1$  در برابر  $Q2$   $(95\% CI)=0.33$ )

۴- رژیم غذایی *aHEI-2010*: شامل مصرف بیشتر سبزیجات (به استثنای سیب زمینی)، میوه، غلات کامل، آجیل و حبوبات است. چربی های زنجیره ای امگا ۳، چربی های اشباع نشده چندانگانه و الکل؛ و مصرف کمتر نوشیدنی های شیرین شده با قند، میوه ها، آب میوه، گوشت قرمز و فرآوری شده، چربی ترانس و سدیم بود. ارتباط مثبتی بین مصرف این رژیم غذایی با نتایج *IVF* گزارش نشد.

## ۵- رژیم غذایی: باروری (fertility)

شامل مصرف بیشتر چربی های تک غیر اشباع است، پروتئین گیاهی، لبنیات پرچرب، آهن، و مولتی ویتامین؛ دریافت کمتر پروتئین حیوانی و لبنیات کم چرب بود. ارتباط مثبتی با نتایج IVF گزارش نشد.

۶- مطالعه ای در سال ۲۰۱۸ انجام شده که سه رژیم غذایی را با هم مقایسه کردند: رژیم غذایی سالم تر که شامل به نام «سبزیجات و غذاهای دریایی» با مصرف زیاد سبزیجات، غذاهای دریایی، سویا و مرغ؛ و دو رژیم غذایی کمتر سالم شامل الگوهای، "غربی" با مصرف زیاد روغن، گوشت و مرغ؛ و رژیم غذایی "سوپ برنج و میسو" با مصرف زیاد سوپ برنج و میسو (غذای ژاپنی) نتیجه: هیچ ارتباطی بین پایدی بیشتر به الگوی "سالم تر" و حاملگی بالینی پیدا نکرد. در واقع نتایج سه رژیم در مقایسه با هم تفاوت معنی دار نداشتند.

۷- الگوی رژیم غذایی کم فراوری شده آگاهانه سلامت: این رژیم غذایی شامل: مصرف زیاد میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی و حبوبات، اما مصرف کم مایونز، میان وعده ها و محصولات گوشتی تعریف می شود. این رژیم با رژیم غذایی مدیترانه ای مقایسه شد. تبعیت بیشتر زوج ها از الگوی غذایی آگاهانه سلامت با کاهش احتمال حاملگی بیوشیمیایی همراه بود ( $OR: ۰,۸$ ) شاید این اختلاف به خاطر مصرف زیاد اسید لینولئیک در رژیم غذایی مدیترانه ای است.

## 2- The Effect of Dietary Patterns on Clinical Pregnancy and Live Birth Outcomes in Men and Women Receiving Assisted Reproductive Technologies: A Systematic Review and Meta-Analysis ( 2022)

در مطالعه مروری دیگر که در سال ۲۰۲۲ منتشر شده است تمامی مطالعات مربوط به الگوی غذایی و پیامد IVF از سال ۱۹۷۸ تا ۲۰۲۱ به تعداد ۳۵۱۲ مقاله استخراج شد. بعد از اینکه مقالاتی که معیارهای بررسی را نداشتند خارج شدند ۱۳ مقاله باقی ماندند که البته خالی از مشکل متدولوژیک نبودند. ۱۲ مطالعه مشاهده ای و یک مطالعه کارآزمایی بالینی بودند. ۵ مطالعه مربوط به رژیم مدیترانه ای و ۲ مطالعه در مورد رژیم غذایی غربی بود، ۴ مطالعه الگوهای جدیدی را ارائه دادند که قبلاً مطرح نبوده است از جمله (۱) **رژیم غذایی سنتی ایران**، (۲) رژیم جدید باروری (profertility diet)، (۳) رژیم سبزی و غذای دریایی و (۴) رژیم غذایی Dutch



از این ۱۳ مطالعه یک کارآزمایی بالینی وجود داشت که در ایران توسط علی بیگی و همکاران انجام شده بود. **مطالعه‌ی علی بیگی و همکاران در ایران در سال ۲۰۱۹** یک کارآزمایی بالینی تصادفی بود که **تاثیر رژیم غذایی و سبک زندگی سنتی ایران بر پیامدهای باروری آزمایشگاهی** بررسی شدند. این رژیم سه ماه قبل از IVF داده می شد.

نتیجه: میزان بارداری خود به خود در گروه مداخله ۲۰,۹٪ در مقایسه با ۲,۲٪ در گروه کنترل قبل از شروع IVF بود.

از زنانی که در آن زمان به درمان IVF پرداختند، ۶۰٪ (۱۲/۲۰) از کسانی که رژیم غذایی پزشکی ایرانی داشتند، در مقایسه با ۱۵٪ (۵/۳۵) رژیم غذایی کنترل، باردار شدند.

اهمیت توجه به رویکرد طب ایرانی .....

## مطالعات در زمینه سایر گزینه های سبک زندگی

تاثیر اضطراب و افسردگی بر نتایج IVF :

- مطالعه کوهورت آینده نگر در ژوئن ۲۰۱۹ تا سپتامبر ۲۰۲۰

- ۱۴۲ خانم مراجعه کننده جهت IVF پرسشنامه ی

(Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)

جهت ارزیابی میزان افسردگی داده شد.

و جهت بررسی میزان اضطراب پرسشنامه ی Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI) داده شد. جهت ارزیابی میزان استرس در ارتباط با IVF پرسشنامه ی Fertility Problem Inventory (FPI) که شامل نگرانی های اجتماعی، نگرانی های جنسی، نگرانی های مربوط به رابطه، نگرانی زندگی بدون فرزند و نیاز به جایگاه والدین داشتن بود داده شد. نتایج نشان دادند **بیش از نیمی از پاسخ دهندگان امتیاز افسردگی بیش از ۱۶ که نشان دهنده ی خطر ابتلا به افسردگی بالینی است را داشتند.** نود و یک درصد از زنان در معرض خطر افسردگی بالینی قرار داشتند ( $p < 0.001$ ).

**یک درجه افزایش اضطراب با کاهش ۵ درصد در موفقیت بارداری بالینی همراه بود.**

تاثیر خواب بر باروری زنان و مردان  
مطالعه *Systematic review* در سال ۲۰۲۰

در نهایت ۳۳ مطالعه کارآزمایی بالینی با معیارهای استاندارد انتخاب شدند، ۱۰ مطالعه درباره ی ارتباط خواب و عملکرد تخمدان بودند. ۱۲ مطالعه درباره ارتباط خواب و فانکشن اسپرم، ۵ مطالعه درباره خواب و بارداری طبیعی و ۶ مطالعه درباره خواب و نتایج *IVF* بودند.  
نتایج:

افرادی که قبل از ساعت ۱۰ شب به رختخواب رفته بودند، پارامترهای اسپرم بهتری نسبت به افراد با زمان خواب دیرتر از ۱۰ شب داشتند.

ارتباط بین خواب و لقاح آزمایشگاهی (*IVF*): وجود اختلال در کیفیت خواب را در زمان بازیابی تخمک در گروه *IVF* در مقایسه با گروه کنترل گزارش کردند. چهار مطالعه ارتباط بین اختلالات خواب و پیامدهای *IVF* را ارزیابی کردند و نتایج متناقضی ارائه کردند.

همچنین مشخص شد که کار شیفت عصر، شب یا چرخشی با نتایج ضعیف بازیابی تخمک در جمعیت ۴۶۲ زن تحت *IVF* مرتبط است.

محققین نرخ بارداری به طور قابل توجهی بالاتری را در گروهی که خواب متوسط داشتند (۷ تا ۸ ساعت) نسبت به گروهی که خواب طولانی داشتند (۹ تا ۱۱ ساعت) و نسبت به گروه کوتاه مدت مشاهده کردند. (گروه خواب (۴ تا ۶ ساعت)).



## ارتباط فعالیت بدنی و موفقیت IVF .

۱- مطالعه روی ۱۳۲ خانم مراجعه کننده به مرکز ناباروری که در انتظار IVF بودند در فاصله اکتبر ۲۰۱۹ تا فوریه ۲۰۲۰ از شرکت کنندگان خواسته شد تا پرسشنامه بین المللی فعالیت بدنی را پر کنند. امتیاز متابولیسم معادل با هر دقیقه فعالیت محاسبه شد ( $MET-min$ ) و شرکت کنندگان ۶ ماه پیگیری شدند.

نتیجه: احتمال نسبی حاملگی با فعالیت های شدید نزدیک به صفر بود. نرخ حاملگی تعدیل شده با افزایش  $MET-min$  در مدل افزایشی تعمیم یافته کاهش یافت. **به عبارتی افزایش فعالیت بدنی ارتباط مثبتی با باروری و نتایج IVF نداشت.**

ارتباط فعالیت بدنی و سطح هورمونها.

۲- ۲۰ خانم داوطلب شرکت در مطالعه به دو گروه تقسیم شدند. این زنان قبل از ورود به ورزشگاه زندگی بی تحرکی داشتند. یک گروه تحت تمرینات هوازی سبک و گروه دیگر تحت تمرینات بدنی سنگین قرار گرفتند. آزمایشات قبل از شروع مطالعه انجام شد و **پس از ۸ هفته** مطالعه تکرار شد تا تأثیر هر دو تمرین بر روی ذخایر تخمدانی هورمون‌های مختلف مشاهده شود. یافته‌ها: در هر دو گروه کاهش وزن بدن،  $BMI$ ، نسبت دور کمر و باسن بعد از ورزش مشاهده شد.

در گروه تمرینات سنگین تفاوت معنی داری شامل افزایش سطح  $FSH$  در همان زمان مشاهده شد، کاهش معنی داری در سطح  $AMH$  نیز مشاهده شد. آن دسته از زنانی که زندگی کم‌تحرکی داشتند و ورزش هوازی سبک را حتی برای مدت طولانی‌تری انجام دادند، تغییر معنی‌داری در سطح هورمون‌های  $E2$ ،  $LH$ ،  $FSH$  و  $AMH$  نشان ندادند. اما ورزش سنگین سطح  $AMH$  را کاهش می‌دهد و سطح  $FSH$  را افزایش می‌دهد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که **ورزش سنگین ممکن است بر باروری به‌ویژه در زنان با ذخایر کم تخمدان تأثیر منفی بگذارد.**

## تاثیر عوامل روانی و فعالیت فیزیکی از میان سایر فاکتورهای سبک زندگی بر نتایج IVF

، مطالعه ای کوهورت در سال ۲۰۲۱ از ۶۰ خانم در انتظار IVF خواسته شد تا پرسشنامه ی فعالیت فیزیکی (ActriGraph GT3X, GPAQ-H) و استرس مرتبط با ناباروری (BDI-13, FPI) را پر کنند.

پاسخ دهندگان حالت خلق و خوی طبیعی (BDI-13) اما پریشانی مرتبط با ناباروری (FPI) نسبتاً بالا را در نگرانی اجتماعی و پریشانی بسیار بالا و نگرانی جنسی را گزارش کردند. در مورد تاثیر فعالیت بدنی و IVF ، در جهت بارداری کلینیکی، الگوهای فعالیت بدنی متفاوت هستند. تفاوت معنی دار تنها در گروهی بود که فعالیت فیزیکی تفریحی داشتند البته سطح معنی داری آن نزدیک معنی دار بود ( $p = 0.067$ ) و با افزایش بارداری همراه بودند.

مطالعه نشان داد افرادی که باردار شدند وقت بیشتری را برای فعالیت بدنی تفریحی و ورزشی می گذاشتند در حالیکه کسانی که باردار نشدند فعالیت بدنی تجمعی کاری و کلی بود. بنابراین مقدار فعالیت بدنی تاثیر ندارد بلکه نوع و شدت آن موثر است

## سبک زندگی و باروری از نگاه طب ایرانی

ناباروري در متون طب سنتي با نام عقر يا عقم يا عسر الحبل آمده است يعني زني كه آبستن نشود يا به سختي آبستن شود.

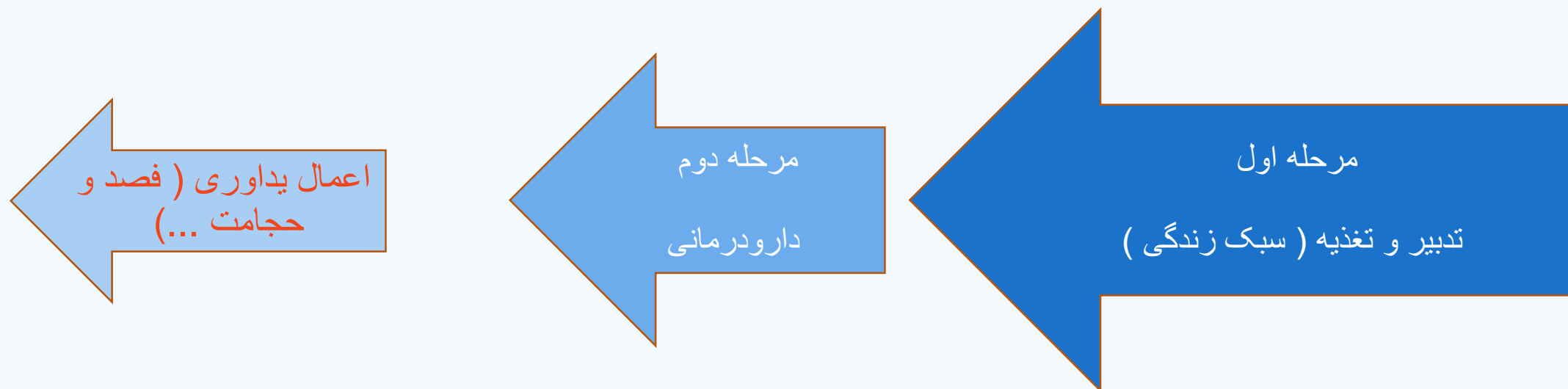


## علل ناباروری بر اساس طب ایرانی

- اختلال ساختمانی در اعضای تولید مثل زن یا مرد یا اختلال مزاجی
- اختلال در تولید اسپرم یا تخمک ( کمیت ) به علت کمبود ماده غذایی\*
- اختلال در اسپرم یا تخمک ( اختلال کمیت و کیفیت ) به علت ضعف در اعضای که مبدأ و محل شروع فرآیند تولید آنها هستند. ( اعضا رئیسه )
- اختلال در اسپرم یا تخمک به دلیل سومزاج هریک از آنها (اختلال کیفیت منی)

از دیدگاه حکمای طب سنتی منی در هر دو جنس مرد و زن وجود دارد. منی حاصل هضم چهارم از هضم چهارگانه می باشد. غذا پس از ورود به معده و انجام هضم اول به کبد رفته و هضم دوم روی آن انجام می گردد. سپس به عروق رفته و هضم سوم بر آن صورت می گیرد و در نهایت خون به اعضا می رود و هضم بافتی روی آن صورت می گیرد. منی نیز در همین مرحله هضم تولید می شود. بنابراین برای تولید منی سالم **کیفیت غذای وارد شده و چگونگی انجام هضم چهارگانه** اهمیت ویژه دارد.

# مراحل درمان در طب ایرانی



# سبک زندگی در طب ایرانی بر اساس ۶ اصل ضروری حفظ سلامتی

آب و هوا

خوردن و  
آشامیدن



استفراغ و  
احتباس

حرکت و  
سکون



خواب و  
بیداری

حالات  
روحي  
رواني





# ۱- نقش خوردن و آشامیدن در باروری



- ۱- رعایت تدابیر هضم غذا در معده و مصرف غذاهای مقوی معده
- ۲- مصرف غذاهای مقوی کبد و پرهیز از مضعفات کبد (مانند خوردن آب یخ ناشتا و هنگام گرم بودن بدن)
- ۳- مصرف غذاهای گرم، لطیف و با غذائیت زیاد باشند می‌تواند سبب افزایش میل جنسی، افزایش کیفیت و کمیت منی و بهبود عملکرد ارگانه‌های جنسی شوند
- ۴- پرهیز از مصرف مواد غذایی مضعف رحم مانند مواد ترش و افراط در مصرف سردیجات
- ۵- عدم مداومت به مصرف آب و نوشیدنی‌های سرد
- ۶- انتخاب نوع غذا بر اساس سوزم‌زاج تشخیص داده شده

# نقش خوردن و آشامیدن در باروری



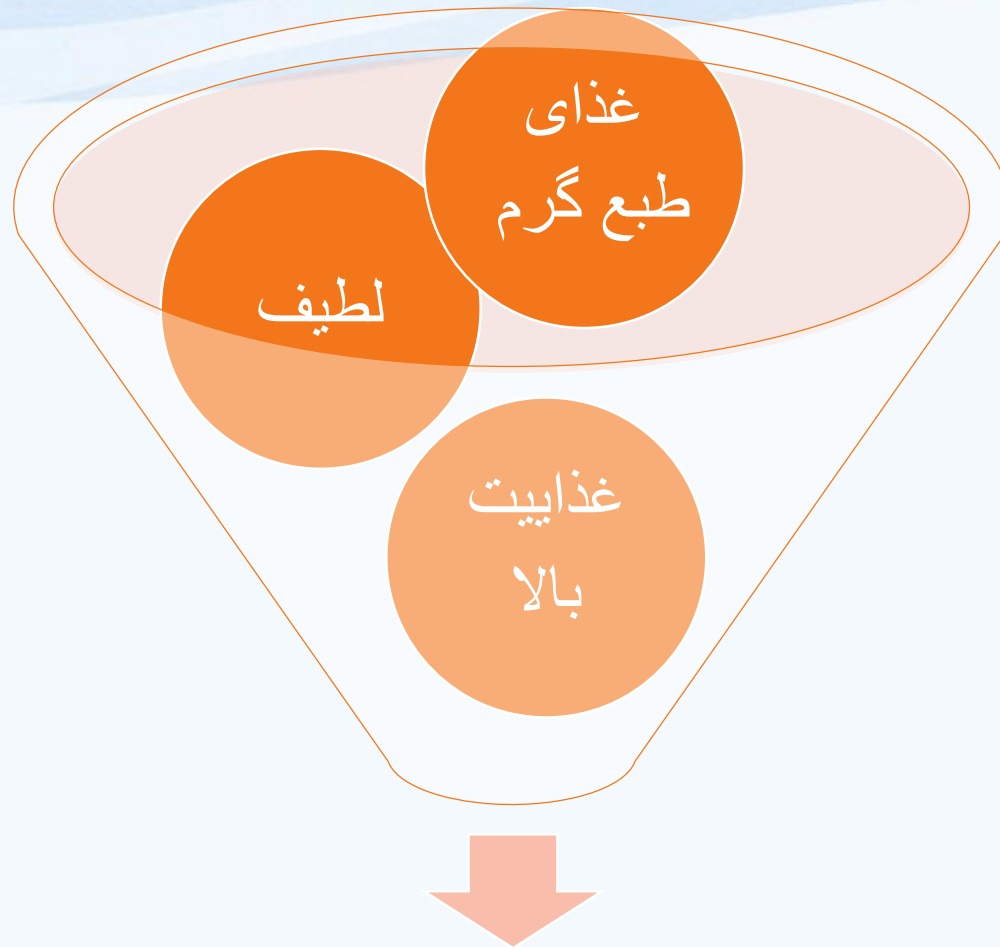
در یک کلام

غذایی باید مصرف شود که بتواند:

۱- تولید منی و تقویت دستگاه تناسلی کند

۲- یا باعث تقویت اعضای اصلی بدن از جمله قلب، مغز و کبد گردد

این غذا قادر خواهد بود که باروری فرد را افزایش دهد



افزایش تولید و تقویت اعضا تناسلی



نکته .....

اکروهر ماده غذایی گرمی برای باروری مفید نیست به طور مثال: ه

لفل سیاه: در فصل گرما کم کننده منی است  
شوید: زیاده روی در آن کم کننده منی است.



علاوه بر در نظر گرفتن  
مزاج فرد



تغذیه در باروری در طب ایرانی  
براساس مزاج و کیفیت غذا ( گرم و لطیف  
و مغذی)

☐ مقوی رحم

☐ مقوی اعضای اصلی

☐ مولد منی

☐ اجتناب از خوردن مواد غذایی مقلل  
منی

تغذیه در باروری در طب رایج

☐ براساس ماکرو و میکرو نوترینت ها و  
کالری

☐ رژیم مدیترانه ای

☐ رژیم dutsh

☐ .....



# نمونه غذاهای توصیه شده در طب ایرانی

## ۱-مقویات رحم

- ۱-بالنگ (مربای بالنگ)
- ۲- اسفیدباج (آشی با کمی شبت، تره، پیاز، نخود، دارچین، کمی فلفل، زیره)
- ۳- تاس کباب به و سیب
- ۴- حریره از شیر بادام و خشخاش و تخم خربزه و حب قرطم، نشاسته و نبات ، روغن کره گاو
- ۵- انجیر
- ۶- خرما

# نمونه غذاهای توصیه شده در طب ایرانی

## ۱- مقویات رحم

- ۷- حلوائی زردک
- ۸- حلیم گوشت گنجشک، بره یا مرغابی
- ۹- نخود
- ۱۰- پیاز پخته
- ۱۱- خورش به
- ۱۲- کوفته
- ۱۳- میگو

## نمونه غذاهای توصیه شده در طب ایرانی ۱-مقویات رحم

۱۴- روغن زرد

۱۵- روغن کنجد

۱۶- زرده تخم مرغ نیم برشت

۱۷- شیر برنج با عسل و دارچین و آرد نخود

۱۸- عسل

۱۹- میخک

۲۰- لوبیا

۲۱- شبت، پونه، آویشن، زنجبیل، میخک



جدول ۳-۱: لیست نهایی غذاهای به کار رفته در رژیم

ردیف	غذا	مقوی رحم	مقوی کبد	مقوی مغز	مقوی قلب	معین حمل	مقوی باه	مبہی	منعظ	مولد منی	مفتح کبد	مفتح طحال	مفتح (سدد)	شواہد طب جدید
۱	اترچ/ترنج/پالنگ (۸۴)	*	* پوست و گوشت	* پوست و گوشت	*			*					*	ضد میگرن (۹۲)، روغن آنتی اکسیدان و آنتی میکروبیال (۹۳، ۱۴)

نوع غذا	لیست برخی غذاها	توضیحات
غذاهای سرد و ترش	زرشک، غوره، ترشی، خیار، سماق، ریواس، میوه‌های ترش و دوغ	مواد مغذی که سرد یا ترش بود و مصرف ماهی محدود شده و خوردن ماست و سالاد با غذا به علت فساد هضم ممنوع است.
غذاهایی که تولید خلط سودا می کنند (سودازا)	بادمجان، کلم، ماهی شور (ماهی تن) و گوشت گاو، عدس، قارچ، غذاهای کنسرو شده، سس مایونز، رب گوجه فرنگی، محصولات گوشتی فرآوری شده شامل ژامبون، هات داگ، سوسیس، پیتزا، لازانیا، غذاهای آماده، غذاهای راحت، کمپوت میوه‌ها، غذاهای با مواد نگهدارنده، غذاهای فریز شده، چیپس و پفک	نامناسب برای باروری
مواد غذایی ضعیف کننده برخی ارگانه‌های اصلی بدن	گشنیز، شاهدانه و مواد مغذی که ایجاد بخار می کنند (مبخر) مانند کلم، کرفس، تربچه، شاهی، شلغم، شنبلیله، تره، سیر خام و پیاز خام	
غذاهای خمیری که لزج و غلیظ	آش رشته، ماکارونی، پیتزا، لازانیا، اولویه، سالاد	

## اعراض نفسانی یا

### حالات روحي و رواني



شامل هم (نگرانی از آینده)، غضب (خشم)، خوف (ترس)، خجالت، غم و شادی مفرط

این مورد سریعترین اثر را بعد از هوا و  
قویترین اثر را در بین سته ضروریه دارد.

شادی کمک کننده به نیروی هاضمه و حفظ کننده  
حرارت غریزی است.  
اعراض نفسانی مانند غم، اندوه، ترس و اضطراب  
شدید می‌توانند در ایجاد نازایی دخیل باشند.

توجه طبیعت وقوا به امور  
دیگر و عدم توجه به رحم  
و اعضا تناسلی

آب و هوا





براي حفظ سلامتی بدن، دفع و خروج بعضي مواد از بدن و حبس و نگهداشتن بعضي مواد در بدن ضروري است.

## استفراغ و احتباس

مثال ۱:

عدم دفع منی و عدم نزدیکی  
طولانی مدت

مثال ۲:

نزدیکی بیش از حد

- ۱- دفع زیاد از عضو باعث ضعف می شود ( خونریزی شدید قاعدگی)
- ۲- بیماری روده ها روی رحم اثر می گذارد، یبوست علاوه بر احتباس فضولات در بدن با اثر مجاورتی باعث ضعف رحم می شود.
- ۳- تدابیر نزدیکی

## حرکت و سکون



فضولات باقی مانده از غذا که علیرغم دفع آنها از طریق ادرار، مدفوع، عرق و ترشحات دیگر بدن باز هم مقداری در بدن باقی مانده که به مرور زمان در بدن تجمع پیدا کرده و باعث ایجاد عوارض میگردد.:

۱- سوزاج

۲- عفونت

۳- انسداد

بهترین راه دفع آنها: ورزش و حرکت

## ورزش مناسب از دیدگاه طب ایرانی

- ۱- ورزش معتدل و حرکت با گرم کردن بدن باعث رقیق کردن، تبدیل و تحلیل فضولات شده و از طریق تعریق نیز آنها را دفع می کند
۲. از طریق تحلیل رطوبتهای سست کننده باعث استحکام عضالت و وترها و رباطات می شود
- ۳- با انعاش حرارت غریزی و قوا باعث تقویت اعصاب ( در نتیجه تقویت رحم و اعضا تولید مثل) و سبکی و احساس نشاط
- ۴- بهتر شدن قوه هاضمه شده و باعث تولید غذای خوب و نیکو برای اعضا میگردد.

ورزش باید معتدل باشد  
پوست، سرخ و تنفس تند  
شود  
تعریق معتدل  
بعد از تعریق احساس سبکی  
و راحتی

بعد از خروج غذا از معده  
باشد ولی معده خالی نباشد  
زمان: اعتدال هوای روز



## خواب و بیداری

- ۱- خواب مناسب باعث تقویت همه ی اعضا می شود
- بیشترین نفع را در تقویت مغز می برد
- ۲- باعث تقویت هضم می شود
- ۳- رطوبت مناسب به بدن می دهد
- ۴- زمان مناسب آن بعد از خروج غذا از معده است
- ۵- هنگام پایان روز، زمان مناسب خواب است.

# توصیه ها و توضیحات مختصری ذیل جدول غذایی هفتگی برای بیماران که در پایان نامه دکتر علی بیگی آمده بود

- ۱- نان مصرفی ترجیحا نان جو یا نان سنگک یا نان تافتون (محلی) باشد
- ۲- شکر مصرفی ترجیحا شکر سرخ بجای شکر سفید باشد.
- ۳- در صورتی که خورش ها را با مزه شیرین دوست ندارید از آلو یا رب انار استفاده کنید ولی مزه غذا بسیار ترش نباشد.
- ۴- سعی شود در یک روز دو وعده برنج مصرف نگردد.
- ۵- میوه های مجاز برای مصرف شامل: انار شیرین، لیمو شیرین، انجیر، انگور، انبه، به، سیب، توت، خرما (۱-۲ عدد در روز)، زیتون، کشمش، مویز، نارگیل، میوه های خشک (برگه زردآلو، هلو) با توجه به فصل میباشد.
- ۶- سعی شود نخودآب حداقل دو بار در هفته مصرف گردد

خواننده گرامی، تدابیر زیر بر اساس نظر حکمای طب سنتی ایران و در جنبه های مختلف، برای حفظ سلامتی شما و کمک به بیماری فعلی شما تدارک دیده شده است. لطفا نکات مربوطه را رعایت فرمایید.

### هوا:

- از استنشاق هوای آلوده، دارای گرد و غبار و دود سیگار به شدت بپرهیزید. از مصرف سیگار و قلیان دوری کنید.

### ورزش:

- ورزش حافظ سلامتی و افزایش دهنده حرارت غریزی شماست. ورزش متعادل باعث نشاط شما می گردد.  
- ورزش روزانه را تا حد گرم شدن بدن، سرخی رنگ رخسار، افزایش تعداد تنفس و ضربان قلب انجام دهید و از ادامه ورزش تا تعریق شدید، خستگی و ضعف بپرهیزید.

### خواب:

- شبها زودتر به رختخواب بروید. بهترین زمان خواب از ساعت ۱۰ شب تا اذان صبح (طلوع فجر) می باشد.  
- از خواب روزانه به ویژه در مزاج سرد بپرهیزید و اگر عادت به خواب روز دارید به تدریج آن را تغییر دهید

### پاکسازی بدن:

- یکی از راههای مناسب دفع مواد زائد از بدن، اجابت مزاج مناسب و راحت است. سعی کنید تدابیری به کار ببرید که یبوست نداشته باشید. پیاده روی منظم روزانه، عادت به اجابت مزاج بعد از صرف صبحانه و مصرف ملیناتی مانند خاکشیر (یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب جوش، به صورت ناشتا) کمک به حل این مشکل می کند.

- با توکل بر خدا از اموری که باعث ایجاد استرس، عصبانیت، ترس، غم و اندوه در شما و همسران می‌گردد بپرهیزید.

### خوردن و آشامیدن:

- رعایت نکات مربوط به خوردن و آشامیدن از مهمترین قسمتهای تدابیر حفظ سلامتی است. پس رعایت آنها اکیدا به شما توصیه می‌گردد.
- تا زمانی که کاملاً گرسنه نشده اید غذا نخورید و قبل از سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید (همیشه جزء تاکیدات ائمه اطهار نیز بوده است).
- سعی کنید وعده‌های غذایی را در ساعات مشخصی میل کنید.
- غذا را خوب بجوید.
- با احساس گرسنگی، غذا خوردن را بیش از ۳۰ دقیقه به تاخیر نیندازید.
- بعد از تناول غذا چند قدم راه بروید تا غذا در پایین معده قرار گیرد سپس یکجا قرار گیرید یا دراز بکشید تا غذا هضم گردد
- از خوردن غذاهای آماده، فست فود، چیپس و پفک، کنسروها و غذاهای دارای مواد نگهدارنده و مواد غذایی فریزری بپرهیزید.
- از خوردن غذاهای غلیظ مانند ماکارونی، سیب زمینی، الویه، سالاد ماکارونی و آش رشته بپرهیزید.
- از اضافه کردن رب گوجه فرنگی به غذا بپرهیزید.
- از خوردن میوه همراه با غذا بپرهیزید. میوه را حدود یک ساعت قبل از غذا میل کنید. بجز انار و سیب و به که خوردن آنها پس از غذا توصیه می‌شود.

- از مصرف چند نوع غذای متنوع و رنگارنگ در یک وعده بپرهیزید. خوردن ماهی با تخم مرغ، قارچ با ماکارونی، الویه با ماکارونی اختلال هاضمه زیادی ایجاد می‌کند.

ماست و لبنیات را همراه غذا میل نکنید و به عنوان یک وعده مجزا همراه با مصلحات (نعنا، آویشن و ..) مصرف کنید.

- از مصرف غذاهای ترش و ترشیجات بخصوص ترشی بادمجان بپرهیزید

- در تابستان غذاهای سنگین و سخت هضم مانند حلیم، کله و پاچه، آش رشته مصرف نکنید و از غذاهای دارای هضم راحت مانند زرده تخم مرغ، نان سنگک، گوشت گوسفند استفاده کنید. در عوض در زمستان از غذاهای نیازمند هضم قوی استفاده کنید.

- از ریختن یخ در آب بپرهیزید. آب را بطور غیر مستقیم خنک کنید.

- دو آب مختلف را با هم مخلوط نکنید. (مانند آب و آب میوه، یخ با آب، آب جوش با آب یخ و..)

- خوردن آب در موارد زیر ممنوع است: بین غذا یا بلافاصله پس از غذا، در حالت ناشتا، بعد از ورزش، بعد از نزدیکی، بعد از حمام، بین خواب و بعد از خواب، بعد از میوه‌ها بخصوص هندوانه، خربزه و انگور.

- غذا در اوایل شب صرف شود تا موقع خوابیدن حدود ۲-۳ ساعت فاصله باشد.

### جماع (آمیزش جنسی):

- در آمیزش جنسی افراط و تفریط صورت نگیرد. نزدیکی هر سه شبانه روز یک مرتبه مناسب است.

- از نزدیکی، در گرسنگی یا با معده پر از غذا و آب و در زمان استرس و ناراحتی بپرهیزید.



## **The Impact of Traditional Medicine-Based Lifestyle and Diet on Infertility Treatment in Women Undergoing Assisted Reproduction: A Randomized Controlled Trial.**

Complement Med Res. 2020 Jan 21:1-12.

Doi: 10.1159/000505016. [Epub ahead of print]

Alibeigi Z1,2, Jafari-Dehkordi E1,2, Kheiri S3, Nemati M4, Mohammadi-Farsani G5,6, Tansaz M7.

### **Abstract**

The problem of infertility is growing rapidly in the world. Traditional medicine with thousands of years of history has claimed that it can treat some kinds of infertility using nutritional and lifestyle modifications and interventions. The purpose of this study was to evaluate the effect of a traditional medicine-oriented diet and lifestyle on infertility treatment. Based on a clinical trial study, 180 infertile women who were 20-40 years old and candidates for in vitro fertilization (IVF) were randomly assigned to 2 groups: an intervention group and a control group. The intervention group used diet and lifestyle recommendations based on Iranian traditional medicine for at least 3 months. The number of ova, mature ovum number, embryo number, embryo quality, and fertilization rate were significantly higher in the intervention group than in the control group (for all items;  $p < 0.05$ ). Overall pregnancy rate was significantly higher in the intervention group (35.2 vs. 12.4%; odds ratio [OR], 3.8; 95% CI, 1.8-8.3). The intervention group had a higher rate of getting spontaneous pregnancy than the control group (20.9 vs. 2.2%; OR, 11.5; 95% CI, 2.6-50.9). Chemical pregnancy was significantly higher in the intervention group (64 vs. 27.5%; OR, 4.7; 95% CI, 1.9-11.6). Diet and lifestyle modifications based on traditional medicine can contribute greatly to the infertility treatment. Thus, many infertility cases can be treated without the need to use advanced methods. In case of using assisted reproductive techniques, traditional medicine can enhance the efficiency of these methods.

<sup>46</sup>  
**KEYWORDS:** *Dr.moeeni@yahoo.com*

## خلاصه کلام

- ۱- به کار بستن سبک زندگی جهت افزایش باروری و پیشگیری از ناباروری و درمان آن امری غیر قابل انکار است.
- ۲- نگاه وسیع و کل نگر طب ایرانی در زمینه ی سبک زندگی و باروری ایجاب می کند تا در کنار توصیه ها و یافته های علوم رایج از آن بهره برد.



از توجه شما سپاسگزارم

[Dr.moeeni@yahoo.com](mailto:Dr.moeeni@yahoo.com)