

گلبرگ سلامت

(درمان با احادیث، روایات و گیاهان دارویی)

حوزه رضوانی اصل

معصومه مددی

زیر نظر و تصحیح:

دکتر غلامرضا کرداشار

مدرس دانشگاه طب سنتی ایران

لیلا کاظم شادمانک

عضو هیأت علمی
دانشگاه آزاد اسلامی

تقدیم بہ پیشکاہ حضرت صاحب الزمان (عج)

وہ دران بزرگوار ایشان کہ دستوراتشان سرچشمہ دانش باو کھتارشان سر لوحہ علوم انسان ہاست

و تقدیم بہ پدر و مادہ کہ حجرہ دار صبح از آہناست،

آہنایی کہ بوسیدن پایشان رواست و عطرباغ ہای بہشتی از کام ہای آہنابہ شام می رسد.

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه نویسندگان
۱۱.....	مقدمه مؤلف
۱۷.....	پیشگفتار مترجم
	فصل اول
۱۷.....	آداب مجامعت و ثمره آن
۲۱.....	کیفیت نزدیکی
۲۳.....	منع از مقاربت در زمان قاعدگی
	فصل دوم
۲۵.....	راهکارهای درمان ناباروری
۲۹.....	ناباروری مردان
۳۰.....	ناباروری زنان
۳۲.....	گیاهان دارویی مؤثر در درمان نازایی:
۳۲.....	نسخه‌ای از ابوعلی سینا:
۳۴.....	راهکارهای تقویت قوای جنسی
۳۹.....	عوامل کاهش‌دهنده میل جنسی
۴۰.....	گیاهان دارویی مؤثر در افزایش میل جنسی
۴۲.....	نسخه‌ای از ابوعلی سینا:
	فصل سوم
۴۷.....	بارداری و تغذیه و رفع مشکلات شایع بارداری
۴۸.....	درمان کم‌خونی در زنان باردار
۴۸.....	نسخه‌های گیاهی
۵۰.....	رفع فشار خون در بارداری
۵۰.....	رفع دیابت در بارداری
۵۱.....	پیشگیری از عفونت ادراری
۵۳.....	پیشگیری و درمان بواسیر
۵۴.....	نسخه‌های گیاهی
۵۵.....	یک نسخه از ابوعلی سینا:
۵۵.....	درمان تهوع و ویار حاملگی
۵۶.....	نسخه‌های گیاهی

فهرست مطالب

.....	جلوگیری از ترک پوست شکم	۵۶
.....	رفع سوزش سر دل و ترش کردن	۵۷
.....	درمان تهدید به سقط	۵۸
.....	اضطراب در بارداری	۵۹
.....	توصیه‌های مهم برای مادران باردار	۵۹
.....	توصیه‌های مهم برای پدران	۶۰

فصل چهارم

.....	تعیین جنسیت	۶۱
-------	-------------	----

فصل پنجم

.....	زیبایی و ذکاوت فرزند	۶۵
.....	مواد مؤثر در زیبایی فرزند	۶۹

فصل ششم

.....	تسهیل و تسریع در زایمان	۷۱
.....	نسخه‌های گیاهی	۷۲
.....	درمان افسردگی بعد از زایمان	۷۵
.....	تغذیه بعد از زایمان	۷۷
.....	خونریزی پس از زایمان	۷۷
.....	دردهای رحمی	۷۸

فصل هفتم

.....	آداب بعد از تولد	۷۹
.....	تغذیه کودکان ضعیف	۸۰
.....	گریه نوزادی که شب نمی‌خوابد	۸۱
.....	روش‌هایی جهت کاهش گریه نوزاد	۸۲

فصل هشتم

.....	شیردهی	۸۳
.....	شرایط لازم برای فرد شیرده	۸۳
.....	فواید شیر مادر برای نوزاد	۸۴
.....	فواید شیردهی برای مادر	۸۵
.....	نحوه شیردهی	۸۵

فهرست مطالب

عوامل مؤثر در ازدیاد شیر	۸۶
نسخه‌های گیاهی	۸۶
توصیه‌های غذایی	۸۸
زخم نوک پستان	۸۹
نسخه‌های گیاهی	۸۹
ورم پستان	۹۰
نسخه‌های گیاهی	۹۱
آبسه پستان	۹۱
نسخه‌های گیاهی	۹۲
شیوه ساخت مرهم لعابی	۹۳

فصل نهم

راه‌های درمان خونریزی غیرطبیعی در زنان	۹۵
نسخه‌های گیاهی	۹۶
درمان خونریزی زیاد قاعدگی در اثر عفونت	۹۹
خونریزی ناشی از تومورهای رحمی	۱۰۰
درمان دردهای قاعدگی	۱۰۰
گیاهان دارویی جهت تسکین درد قاعدگی	۱۰۲
درمان عدم قاعدگی	۱۰۳
نسخه‌های گیاهی	۱۰۵
خوراکی‌های مفید در باز شدن عادت ماهیانه	۱۰۷
درمان عوارض یائسگی	۱۰۷
گیاهان دارویی مؤثر در درمان عوارض یائسگی	۱۰۸
فهرست منابع	۱۰۹

«پروردگار عالم هیچ دردی را بی درمان نیافریده»^۱

حضرت محمد صلى الله عليه وآله

دانش امروز انسان را به تکاپو وا می‌دارد تا هر چه بیشتر به کشف این جهان ناشناخته بپردازد. چه بیماری‌هایی که در گذشته مرگ را به ارمغان می‌آورد، ولی اکنون با درمان مناسب و به موقع قابل علاج هستند. البته آنچه ما می‌نگاریم از دریچه دانش انسانی است و آنچه ما می‌دانیم دانش مطلق نیست، باید اذعان کرد در بسیاری از موارد نکته‌ای را دانش روز می‌دانیم اما بعد از اندک زمانی معلوم می‌شود که در پندار ما اشتباهی روی داده است. کتابی که تقدیم به خوانندگان عزیز می‌شود نموداری از دین و دانش است، علم انسان دچار تغییر و تحول می‌گردد اما دستورات آسمانی در هر زمان به قوت خود باقی است و چه بسا بسیاری از معماهای بزرگ را در خود نهفته باشد و این مسئله پژوهشگرانی را می‌طلبد که آن را خوب درک کنند و به بوته آزمایش درآورند. دستورات آسمانی با نظر دانشمندان عصر حاضر هیچ تفاوتی ندارد بلکه آموزش‌های اولیای دین بالاتر از آنچه ما می‌پنداریم هستند باید خاطرنشان سازیم، پیدایش لحظه به لحظه داروهای جدید فصل نوینی را در درمان بیماری‌ها گشوده است. در کتابی که پیش رو دارید، سعی شده گیاهان دارویی متفاوت ذکر شود تا دست خواننده جهت

^۱ دستورات طب و بهداشت از نظر اسلام، ص ۶۵.

انتخاب نسخه مورد نظر گشاده باشد. اکثر این گیاهان شناخته شده و در دسترس هستند.

در پایان جا دارد از تمام کسانی که ما را در چاپ این کتاب یاری نمودند تشکر نماییم. امید است این کتاب برای تمام ایرانیان به ویژه بانوان این سرزمین مفید واقع شود.

نویسندگان

بسم الله

مقدمه

برای سلامت تأمین بهداشت و درمان بیماری‌های جسم و روان هزاران جلد کتاب نگاشته شده است و ده‌ها رشته تخصصی طراحی گردیده است. حقیقتاً وقتی که نعمت‌های الهی را ارزیابی می‌کنیم، سلامت و امنیت در رأس نعمت‌ها قرار می‌گیرد و این امنیت کامل جسمی و روانی، میسر نمی‌شود مگر به حاکمیت دیانت.

بنابراین بطور طبیعی دو علم ادیان و علم ابدان در رأس علوم قرار می‌گیرند. در اینکه منبع تراوش علم و ادیان پیامبران الهی هستند هیچگونه تردیدی وجود ندارد اما اینکه آیا منبع تأمین علم ابدال باید کجا باشد، در صد ساله اخیر تردید پدید آمده است. آقای دکتر سیریل ایلگود در کتاب تاریخ طب، ساختمان طب را نیمی انسانی و نیمی زمینی شمرده است، و نیم آسمانی آن را ناشی از اطلاعات پیامبران و نیم زمینی را نتیجه تجربیات بشر به حساب می‌آورد. اگر این تعریف از خواستگاه علم طب درست باشد، در صد سال گذشته به نظر می‌رسد علوم پزشکی از نیمه آسمانی خود فاصله زیادی گرفته است و بر تعبیر دیگر گستره تجربه که در اصطلاح کاربردی «علم» نامیده می‌شود در طب بسیار توسعه یافته است به نحوی که اساس و پایه و ساختار بنیادی خود را که از خداوند گرفته از طبیعت برداشت کرده است، را فراموش کرده است. از اینرو، کارایی طب نیز بشدت کاهش پیدا کرده است و این کاهش کارآمدی سازمان بهداشت جهانی و ادار کرده است تا به کشورهای عضو توصیه کند تا سال ۲۰۰۵، زمینه حقوقی ورود اطلاعات سنتی طب خود را در سیستم درمانی کشور خود وارد سازند. در کشورهای اسلامی از جمله ایران که مهد اسلام با اکثریت شیعه بوده و قانون نشر

تفکرات دینی در آن خروشان است و از سویی دیگر کشوری دارای زمینه طولانی و عمیق از حیث تمدن و فرهنگ است، رفتارهای مردم بطور مستقیم و غیرمستقیم آکنده از علاقه به فرهنگ دینی است ولی هرگاه شخصیت‌های علاقمند دینی در حوزه علم وارد می‌شوند تقریباً تمامی مطالب دینی را غیرعلمی و یا مقابل آن می‌بینند. این رودرروی، جامعه را دچار سردرگمی کرده است و بالاخره به کدامین اعتماد کنیم؟ از سویی آهنگ غیرعلمی بودن دستورات دینی بسیار پر سرو صدا است و ذهن‌ها را تسخیر کرده و با وضع قوانین جانب‌دارانه برای آن تفکرات انسان‌ها را مرعوب ساخته است؛ و از جانب دیگر تغییر سریع نظریات علمی، سست بودن پایه فرضیات آن را اثبات می‌کند. شتاب تغییرات در نظریه‌های علمی در بخش طب به حدی است که به هیچ وجه نمی‌توان ساختمانی متکی به آن طراحی کرد به نحوی که تقریباً سالانه سی درصد نظریات تغییر می‌کنند. و این تغییرات به صراحت، غلط بودن نظریات قبل را اثبات می‌کند دلیل کاربرد این تغییرات این است که اگر افراد جامعه بطور کلی از انجام دستورات این سیستم روی برگردانند قطعاً از اشتباهات بزرگ در امان هستند و چون موضوع علم طب حفظ و حراست جان انسان‌هاست، پس عمل نکردن دستورات علمی موجب حفظ جان خود گردیده‌اند. هرگاه کتب مرجع طب را پس از ده سال بررسی کنیم تغییراتی در حد هفتاد درصد در آن مشاهده می‌کنیم.

به هر حال تکلیف چیست؟

آیا ما نیز باید تابع اشتباه‌های مکرر این سیستم علمی حاکم باشیم و هر روز هزاران نفر را فدای جهل و خطاهای توجیه شده در سیستم درمانی نماییم. حد پایانی این تبعیت کورکورانه کجاست؟! گرفتن سم تکراری از دست دشمن دوست‌نما و بوسیله دوستان و با اخذ هزینه‌های گزاف و هدیه جان ناقابل تا چه زمانی باید ادامه یابد؟!

خوب است نظر شما را به طرف یک داستان واقعی عبرت‌انگیز جلب کنم. چند سال قبل متوجه شدم که یکی از پزشکان عضو مؤسسه تحقیقات حجامت ایران علی‌رغم عرف جاری نام خود را بدون قید دکتر ذکر کرده

است. من تعجب کردم چرا وقتی دانشجویان سال‌های اول پزشکی همدیگر را دکتر خطاب می‌کنند ایشان که متخصص تغذیه هستند خود را دکتر تلقی نکرده‌اند؟ پس از جویا شدن مطلب گفتند من پزشک هستم و زحمات زیادی برای ورود به این رشته تحصیلی متحمل شده‌ام بویژه اینکه برای گرفتن تخصص در خارج از کشور رنج زیادی برده‌ام. در دوران تحصیل، ویژگی‌های زیادی برای خربزه خواندیم لکن در اروپا به اندازه ایران خربزه در دسترس ما نبوده تا تناول کنیم. تمامی دوران تحصیل صبر کردیم تا اینکه شاید روزی وارد ایران شویم و با خوردن خربزه‌های شیرین و متنوع از ویژگی‌های آن بهره‌مند شویم.

به هر حال دوران فراق بسر آمد و به عنوان متخصص وارد کشور ایران شدیم. اقتضای آب‌وهوای استان و پیدایش میوه‌های فصلی چشم‌نواز در فروشگاه‌ها و هوس دیرینه و توصیف‌های علمی از خربزه ما را وادار کرد تا مدتی به تکرار صبح‌گاهان با خربزه شیرین همدم شدیم و خوردیم و لذت بردیم و دلی به سزا از عزا در آوردیم.

ولی پس از مدتی احساس کردم سستی در پاهایم آشکار شده و ادامه یافت تا اینکه بصورت نیمه فلج در بیمارستان بستری شدم. در حالیکه از چگونگی بروز بیماری خویش و علت پیدایش آن اطلاعی نداشتیم. تا اینکه در حال بستری بودن در بیمارستان مشغول مطالعه کتابی شدم به نام «امام جعفر صادق علیه السلام مغز متفکر جهان شیعه» (این کتاب توسط تعدادی از دانشمندان آلمانی نوشته شده و آقای ذبیح‌اله منصوری آن را به پارسی برگردان نموده است).

در این کتاب نوشته بود جعفر صادق علیه السلام می‌گوید خربزه ناشتا نخورید چون اگر خربزه ناشتا خورده شود فلجی می‌آورد. من متوجه شدم فلجی من ناشی از مصرف خربزه ناشتا است و با خود گفتم اینها از زمان خوردن غذا و میوه‌ها خبر ندارند. چگونه حق دارند متخصص تغذیه آموزش بدهند و از آن روز تصمیم گرفتم دست از عنوان علمی (دکتری) خود بردارم و به سوی اطلاعات درمانی بدست آمده از طریق ائمه علیهم السلام روی بیاورم که البته این

جرقه تردیدآمیز بسیار کارساز شد. هم‌اکنون ایشان یکی از افراد بسیار مفید و درمانگر در حوزه طب اسلامی گردیده است.

می‌خواهم بگویم شما هم می‌توانید مانند این آقای دکتر یک‌باره دست از اطلاعات ناقص جاری بشوئید و به قول ائمه انبیاء علیهم‌السلام در زمینه بهداشت و درمان اعتماد کنیم. یقیناً این اعتماد ما ضمن اینکه موجب فهم عمیق‌تر اندیشه‌های آسمانی در حوزه بهداشت درمان می‌گردد، بدون از دست دادن جان و مال ما را به ساحل سلامت تن و روان رهنمون خواهد ساخت و زمینه استقلال کامل بهداشت و درمان را فراهم خواهد ساخت.

کتابی که در پیش رو دارید با حجمی کم مطالبی بسیار مفید و مؤثر را در زمینه تأمین سلامت به شما معرفی می‌نماید.

اینجانب با اتکاء به تجربه درمانگری بیست ساله خود در حوزه اطلاعات بدست آمده از آیات و روایات باید یک جمله بگویم؛ معنای این حدیث که می‌فرماید: کسانی که علم را از طریقی غیر از ائمه و انبیاء جستجو می‌کنند مانند کسی هستند که از پستان کور نهرهای شیر طلب می‌کنند را بطور کامل درک کرده‌ام. و ما می‌توانیم با اعتماد به قول ائمه و انبیاء علیهم‌السلام که در این کتاب خیلی عالمانه جمع‌آوری شده است گلبرگ سلامت را در زندگی خود شکوفا سازید و با آشنا ساختن جامعه با این مفاهیم دست زیان‌بخش، پرتوقع و قدرتمند و مرعوب‌کننده طب کلاسیک را از سر نسل مسلمان کوتاه کنیم. و از این طریق ضمن بدست آوردن سلامت گامی اعتمادآفرین به سوی معنویت و استقلال درمانی خویش برداریم. چرا که اگر کشوری در حوزه بهداشت و درمان مستقل نگردد ادعای استقلال آن یک شوخی سیاسی بیش نخواهد بود.

حسین خیراندیش

30 بهمن 88 تهران

پیکتار

توصیف خالق بی‌همتا از چگونگی خلقت اشرف مخلوقات در کتاب الهی و کلام اولیاء الهی بسیار زیبا و شنیدنی است. «ما انسان را از گل خالص بیافریدیم، سپس او را نطفه‌ای ساختیم در جایگاهی استوار، آنگاه نطفه را به صورت خون بسته گردانیدیم، سپس خون بسته را پاره مُضغه (چیزی شبیه به گوشت جویده شده). سپس مُضغه را به صورت استخوان‌هایی در آوردیم و آنگاه، استخوان را با گوشت پوشاندیم و سرانجام آن را آفرینش تازه‌ای دادیم.»^۱ در سوره طارق آیه ۵ و ۶ آمده است: (پس بنگر که از چه چیز آفریده شده‌ای، از آب جهنده) و در سوره حج آیه ۵ می‌فرماید: «هان ای آدمیان! اگر درباره رستاخیز در تردید هستید، بدانید که ما شما را از خاکی، آنگاه از نطفه‌ای، سپس از لخته‌ای و سرانجام از پاره گوشتی تمام و ناتمام آفریدیم تا در این انتقال و تحولات قدرت خود را بر شما آشکار سازیم و از نطفه‌ها آنچه را مشیت ما تعلق گیرد تا وقت معینی در رحم‌ها قرار دهیم.»

پیامبر ﷺ می‌فرماید: جنین چهل شب نطفه است، چهل شب به صورت یک لخته، چهل شب به صورت یک آمیخته، چهل شب رنگ به

^۱ سوره مؤمنون، آیه ۱۳-۱۲.

خود گرفته، سپس چهل شب یک پاره گوشت است، چهل شب استخوان رو به استحکام و آنگاه جنین. در این هنگام است که بانگی می‌کند و روح در او دمیده می‌شود و رگ‌های رحم به کودک آب می‌رسانند.^۱ در سوره زمر آیه ۶ می‌فرماید: «می‌آفرینیم شما را در شکم مادرانتان در تاریکی‌های سه‌گانه». امام صادق علیه السلام می‌فرماید: جنین در سه پرده از ظلمت قرار دارد، ظلمت شکم، ظلمت زهدان، ظلمت یوگان. آن جا که جنین چاره‌ای برای جستن خوراک دارد نه راهی برای دور کردن آزار نه فراهم ساختن منفعت و نه از خود راندن زیان، آنگاه که خون خلقت وی کامل شود، بدنش استحکام یابد، پوستش یارای تماس با هوا و چشمش توان رویارویی با نور را بیابد، درد زایش مادر او را برانگیزد و به سختی بیازارد و بفشرد تا کودک زاده شود.^۲

^۱ دانش‌نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، صفحه ۶۵۳.
^۲ بحارالانوار، جلد ۶، ص ۳۷۷.

فصل اول

آداب مجامعت و ثمره آن

پیامبر صلی الله علیه و آله در وصیت نامه خود به حضرت علی علیه السلام درباره آداب مجامعت می فرمایند^۱: یا علی! در اول و آخر ماه با همسرت نزدیکی نکن که جذام و جنون و بد دماغی به سرعت به فرزندت می رسد. (و در حدیث دیگر آن را مسبب سقط دانسته اند)^۲.

یا علی! با همسرت بعد از ظهر مجامعت مکن که اگر در آن وقت فرزندی حاصل شود لوچ خواهد شد و شیطان با دیدن آن نقص در انسان خوشحال می شود.

یا علی! در حالت ایستاده نزدیکی مکن که موجب شب ادراری فرزند در رختخواب است.

یا علی! چون آهنگ سفر کردی، آن شب با همسرت نزدیکی مکن چرا که اگر میانتان فرزندی تقدیر شود دارایی خود را در راه غیر حق خرج خواهد کرد.

یا علی! چون روانه سفر شدی، تا مسافت سه شبانه روز ره پیمودن با همسرت نزدیکی مکن زیرا اگر طفلی میانتان تقدیر شود یاور هر ستمگری خواهد شد که بخواهد به تو ستمی برساند.

^۱ بحار الانوار، جلد ۱۰۳، ص ۲۸۱.
^۲ وسائل الشیعه، جلد ۱۴، ص ۹.

یا علی! هنگام آمیزش با همسرت به زن دیگری فکر مکن، زیرا از این بیم دارم که برایت فرزندی زن صفت یا تباه مغز حاصل شود.

یا علی! با همسر بارداریت آمیزش مکن مگر اینکه با وضو باشی زیرا اگر میانتان فرزندی حاصل شود، کوردل و ناخن خشک خواهد شد.

یا علی! با همسرت در آخرین روزهای پاکی و در حالی که تنها دو روز از (قاعدگی) او مانده باشد، نزدیکی مکن چرا که اگر میانتان فرزندی تقدیر شود، منافق، ریاکار، بدعت‌گذار، عشار و یا یاور ستمکاران خواهد بود و عده‌ای از مردم به دست او کشته می‌شوند.

یا علی! هر کس جنب با همسر خویش در بستر باشد، نباید قرآن بخواند چون از آن بیم دارم که از آسمان، آتشی فرود آید و آنان را بسوزاند.

یا علی! مبادا کسی در حالی که از قضای حاجت خودداری می‌ورزد با همسر خود نزدیکی کند زیرا که این کار بواسیر می‌آورد.

یا علی! در شب عید فطر نزدیکی مکن، زیرا اگر فرزندی به وجود آید شرور از کار در می‌آید.

یا علی! در شب عید قربان با همسرت نزدیکی مکن که اگر نطفه فرزند منعقد شود شش انگشتی یا چهار انگشتی است.

یا علی! اگر زن و شوهر خود را با یک دستمال پاک کنند موجب دشمنی بین آنها خواهد شد.

یا علی! جماع در شب خسوف، روز کسوف، شب و روزهایی که در آنها زلزله شود و بعد از غروب تا رفتن سرخی از افق و بعد از فجر تا طلوع آفتاب و در وقت زردی آفتاب، موجب می‌شود که چشم فرزند لوچ شود.

یا علی! جماع در شب نیمه شعبان باعث بدقدمی طفل می‌شود.

یا علی! جماع در زیر درخت میوه طفل را جلاد می‌کند.

یا علی! جماع در بین اذان و اقامه فرزند را حریص به خونریزی می‌کند.

یا علی! بر پشت بام خانه با همسرت نزدیکی مکن زیرا که اگر فرزندی میانتان تقدیر شود منافق، ریاکار و بدعت گذار است.
یا علی! جماع در زیر آسمان موجب پریشانی، فقر و یا مرگ فرزند می شود.

یا علی! جماع بی وضو طفل را بخیل و سیاه دل می کند.
یا علی! اگر جماع در حالی صورت گیرد که در دست زوجین انگشتی باشد که اسم خدا روی آن حک شده یا طفلی و کسی صدای این دو را بشنود باعث می شود طفل متولد شده و فرد شنونده، زناکار و شهره در فسق و فجور می شود.
یا علی! جماع در حالی که هر دو زوج عریان باشند باعث می شود که ملائکه از ایشان دور شوند.
یا علی! جماع در حالی که زوجین رو به قبله باشند فرزند را دیوانه می کند.

یا علی! جماع بعد از عصر جمعه، طفل را مشهور و عالم می کند.
یا علی! جماع در شب جمعه بعد از نماز عشاء و روز جمعه طفل را خطیب و خوش زبان می کند.
یا علی! جماع در شب دوشنبه طفل را حافظ قرآن و راضی به مقسوم می کند.

یا علی! جماع در شب سه شنبه طفل را رحیم القلب، با سخاوت، خوشبودهان و پاک زبان از دروغ و غیبت می کند.
یا علی! جماع در شب پنجشنبه طفل را حاکم و عالم می کند.
یا علی! جماع در پنجشنبه و نزدیک ظهر طفل را از شیطان دور و خوش فهم و سالم می کند.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند: اگر کسی از شما خواست با همسرش آمیزش کند کم سخن بگوئید، زیرا کلام در آن وقت، موجب لالی فرزند می شود.

کسی از شما به عورت زنش نگاه نکند زیرا که باعث پیسی می‌شود. برای مرد مستحب است در نخستین شب از ماه رمضان به سراغ همسر خویش برود چرا که خداوند فرموده است: «در شب روزه، همخوابگی با زنانان برایتان حلال شده است.»

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: در حالی که مست هستید، با زنان خود همبستر نشوید اگر چنین کردید و از شما فرزندی به وجود آمد، فرزندان نامرد و خسیس خواهد بود.^۱

در حدیث دیگری آمده است که هر زنی به همبستری شوهر شربخوار خود تن در دهد، به عدد ستارگان آسمان مرتکب خطا شده است و فرزندی که از آن مرد پدید آید ناپاک و پلید است و خداوند از آن، هیچ توبه را قبول نمی‌کند مگر آنکه شوهرش بمیرد یا او را از قید زناشوئی رها سازد.^۲

امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: نزدیکی کردن در دو شب اول ماه مکروه است چرا که دیوانه‌ها در این وقت وحشت‌زده می‌شوند.^۳ در روایات آمده است: نزدیکی کردن در شب نیمه ماه موجب فقر، بی‌کسی و بی‌همه چیز شدن فرزند می‌شود.^۴

اگر کسی از شما به سراغ زن خویش برود و آنگاه بخواهد بار دیگر نزدیکی کند، وضو بگیرد زیرا این کار نشاط بیشتری برای بازگشتن ایجاد می‌کند.^۵

امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: با شکم پرجماع کردن و ازدواج با زنان سالخورده جسم را نحیف و لاغر می‌کند و چه بسا موجب مرگ شود.^۶

^۱ طب‌الائمه، ص ۲۲۱.

^۲ دستورات طب و بهداشت از نظر اسلام، ص ۲۰۹.

^۳ طب‌الائمه، ص ۲۲۱.

^۴ طب‌الائمه، ص ۲۲۱.

^۵ بحارالانوار، جلد ۶۲، ص ۳۲۷.

^۶ اصل کافی، جلد ۲، ص ۱۰۶.

آمیزش در ساعت های اولیه شب پسندیده نیست و بهتر است این کار در ساعات آخر شب و یا صبح انجام شود.^۱

امام رضا علیه السلام می فرماید: پس از آمیزش، راست نایست و کامل هم منشین بلکه به پهلوی راست لم بده و پس از آنکه این کار را به پایان بردی، برای پیشاب کردن برخیز در این صورت به اذن خداوند از سنگ در امان خواهی بود.^۲

در حدیث آمده است: در آغاز شب زمستان و تابستان با زنان نزدیکی مکن چرا که معده پر است و این کار ناستوده و به دنبال آن سست اندامی، کژدهانی، نقرس، سنگ، ریزش غیرارادی ادرار، فتق، ضعف بینائی و هوشیاری به وجود می آید. بهتر است آمیزش در آخر شب باشد، چون موجب سلامت بدن است و احتمال به وجود آمدن فرزند و فزونی هوش او بیشتر است.^۳

در طب اسلامی و سنتی بهداشت زناشویی از اهمیت ویژه ای برخوردار است و تأکید بسیاری بر آن شده است، و با بیان شرایط نزدیکی چون کیفیت نزدیکی، زمان نزدیکی و میزان آن سلامتی زن و شوهر را تضمین می کند.

کیفیت نزدیکی

به دلیل محل قرارگیری سیستم تناسلی امکان رشد میکروبها در آنجا بیشتر است؛ به همین دلیل لازم است که:

- ازاله موهای زائد بدن با بهترین و مؤثرترین دارو که ترکیبی از آهک و زرنیخ می باشد صورت گیرد. این کار علاوه بر آن از بیماریهایی مانند

^۱ وسائل الشیعه، جلد ۱۴، ص ۹۲.

^۲ بحارالانوار، جلد ۶۲، ص ۳۲۷.

^۳ بحارالانوار، جلد ۶۲، ص ۳۲۶.

کیست تخمدان، عفونت رحم، زگیل، بواسیر و بوی بد آن پیشگیری می‌کند.

- قبل و بعد از نزدیکی باید دستگاه تناسلی را با آب و یا شوینده‌هایی مانند صابون و سدر شستشو گردد تا از ورود میکروب به داخل رحم جلوگیری شود. (شستشوی زیاد داخل مهبل، باعث ابتلای زنان به عفونت می‌شود)

- باید حتی‌المقدور از جماع خشک خودداری کرد زیرا جماع خشک باعث از بین رفتن سلول‌های دهانه رحم شده و به تدریج احساس و لذت جماع را در زن کاهش و بیماری‌های مختلف روحی و جسمی را ایجاد می‌کند.

- هرگز نباید با بدن آلوده و عرق کرده به تماس جنسی پرداخت.

- بهتر است محل نزدیکی در مکانی باشد که طرفین ناراحتی و تنفیری از آن محیط نداشته باشند.

- لباس و پرده‌های اطاق خواب زن و شوهر باید از لحاظ رنگ مطابق سلیقه طرفین باشد.

- آب خوردن هنگام نزدیکی و بعد از آن مضر و باعث بروز بیماری می‌گردد.

- پس از اتمام زناشویی و در صورت گرفت انزال مرد باید بر پهلوی راست خویش بخوابد و دقایقی از جای خود برنخیزد سپس برخاسته و ادرار کند تا از عوارض رسوب قطرات منی در مجرا دچار بیماری نشود، استبراء نماید و مقداری عسل تناول نماید و تا آنجا که امکان دارد غسل را به تعویق نیندازند.

- جماع کردن پس از خون‌گیری، خوب نیست.

- جماع کردن در حالی که مثانه و روده‌ها پر است، ممنوع است.

- جماع کردن هنگامی که انسان درد معده، قولنج، سیاتیک و یا سردرد دارد زیان‌آور است.

- در هنگامی که مبتلا به اسهال یا استفراغ هستند جماع کردن را به تعویق بیندازند.
- نزدیکی در حالت ترس و اضطراب خوب نیست و باعث بیماری سرعت انزال می‌شود.

منع از مقاربت در زمان قاعدگی

«از تو درباره حیض می‌پرسند، بگو آن آزرده‌گی است پس در دوره عادت ماهیانه از زنان کناره‌گزینید و نزدیکشان مشوید تا پاک شوند، پس چون پاک شدند، از همان سویی که خداوند فرمان داده، به سراغشان بروید خداوند توبه‌کنندگان را دوست دارد و طهارت‌جویان را دوست دارد.»^۱

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: ای امت! خداوند تبارک و تعالی، برای شما امت ۲۴ چیز را دوست ندارد و شما را از آنها نهی می‌کند. ... برای مرد، این را خوش نمی‌دارد که با زن خویش درحالی که وی حائض است، آمیزش کند. پس اگر چنین کند و فرزند حاصل از آن با جذام یا پیسی زاده شود، می‌آید جز خودش را نکوهش کند.^۲

امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: اگر مردی به چیرگی شهوت گرفتار آمد، و زنش در آخرین روزهای عادتش خونریزی قطع شود؛ باید به زن بگوید که شرمگاه خویش را بشوید سپس بیش از آن که غسل کند اگر خواست به او دست بزنند.^۳

و نیز می‌فرمایند: به درستی که خداوند دوست ندارد، کسی در ساعتی که رسولش محمد مصطفی نزدیکی کردن را در آن زمان مکروه دانسته با همسر خود نزدیکی کند. اگر چنین کرد سپس صاحب فرزند

^۱قرآن مجید، سوره بقره، آیه ۲۲۲.

^۲الخصال، ص ۵۲۰.

^۳اصول کافی، جلد ۵، ص ۵۳۹.

شد، در فرزندش چیزی می‌بیند که از آن خوشش نیاید در همان موقع خواهد فهمید که چرا پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در این ساعت مقرر، نزدیکی کردن را مکروه دانسته‌اند.^۱

دکتر هانا استون و دکتر ابراهام استون در کتاب خود «بحث در ازدواج» می‌گویند: آمیزش در حین قاعدگی سبب طولانی شدن دوره قاعدگی، ایجاد درد، سوزش و ناراحتی‌های بعدی می‌شود و ممکن است به دستگاه تناسلی زن آسیب بزند و موجب نفوذ خون به آلت تناسلی مرد شده و مقدمات بیماری‌ها را فراهم می‌کند. فساد دستگاه تناسلی مرد و زن روی فرزند تأثیر دارد زیرا نطفه سالمی را نمی‌تواند به رحم تحویل دهد و رحم نیز نمی‌تواند نطفه را سالم در خود بپروراند.

^۱ طب الاثمه، ص ۲۲۰.

فصل دوم

اهکارهای درمان ناباروری

«خداست تنها مالک آسمان‌ها و زمین، هر چه بخواهد می‌آفریند و به هر که خواهد فرزند مؤنث و به هر که خواهد فرزند مذکر عطا می‌کند، یا در یک رحم دو فرزند پسر و دختر قرار می‌دهد و هر که را خواهد، عقیم می‌گرداند که او دانا و تواناست.»^۱

پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: اگر نطفه تیره رنگ و سرخ رنگ باشد شخص نازاست و اگر ناب باشد، شخص زایاست.^۲

پیامبری از کمی فرزند به خداوند شکایت کرد، خداوند فرمود: تخم‌مرغ با گوشت بخور.^۳

امام محمد باقر علیه السلام می‌فرمایند: هر کس فرزند ندارد، تخم‌مرغ بخورد چرا که نسل را زیاد می‌کند.^۴

امام صادق علیه السلام شیری که تازه دوشیده و مزه آن تغییر نکرده را برای منی نافع دانسته‌اند. در احادیث دیگر آمده است، شیر و عسل مواد حیاتی

^۱قرآن مجید، سوره شوری، آیه ۴۹-۵۰.

^۲بحارالانوار، جلد ۶۰، ص ۳۷۷.

^۳خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها از نظر پیشوایان علم و دین، ص ۴۴.

^۴طب‌الائمه، ص ۱۳۰.

را در نطفه تقویت می‌کند آنان که از نعمت فرزند محرومند از مخلوط شیر و عسل بنوشند.^۱

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: خوردن پیاز خستگی را زایل، عصب را تقویت، منی را زیاد، گام‌ها را استوار می‌کند و تب بر است.^۲ و در جای دیگر فرموده‌اند: روغن زیتون نطفه مرد را زیاد می‌کند.^۳ خوردن کاسنی موجب کثرت فرزند و آب منی و نیکو کردن فرزند می‌شود.^۴

در روایات آمده است پنیر در صبح مضر است و در شب نافع، خوردن آن در شب آب منی را زیاد می‌کند^۵ و موجب تولد فرزند می‌شود.^۶ آویشن و مرزه با نمک، منی را زیاد می‌کند.^۷ در احادیث آمده است: نوره گذاشتن (واجبی) منی را زیاد و بدن را قوی می‌سازد.^۸

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: خوردن انار شیرین آب مرد را افزون و فرزند را نیکو می‌سازد.^۹

در روایات دیگر آمده است: هویج برای تقویت بدن و تولید مواد حیاتی در نطفه بسیار سودمند است.^{۱۰}

هنگامی که میوه خرما رسید، بادنجان بخورید زیرا بادنجان در آن موقع نور صورت را زیاد، رگ‌ها را سالم و نطفه را بسیار می‌کند.^{۱۱}

^۱ طب کبیر یا فرشته نجات، ص ۳۳۱.

^۲ بحارالانوار، جلد ۶۶ ص ۲۴۷.

^۳ خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها از نظر پیشوایان علم و دین، ص ۷۱.

^۴ وسائل الشیعه، جلد ۱۷، ص ۱۴۱.

^۵ همان، جلد ۱۸، ص ۵۷.

^۶ سراج‌الشیعه فی آداب‌الشریعه، ص ۵۰.

^۷ نسخه‌های شفابخش، ص ۱۹۱.

^۸ بحارالانوار، جلد ۷۶، ص ۹۱.

^۹ دستورات طب و بهداشت در اسلام، ص ۱۵۲.

^{۱۰} طب کبیر یا فرشته نجات، ص ۳۳۳.

^{۱۱} مکارم‌الاخلاق، جلد ۱، ص ۳۹۸.

زیاد خوردن مرغ قوای جنسی و در نتیجه تولید مثل را زیاد می‌کند.^۱
می‌کند.^۱

امام باقر علیه السلام می‌فرماید: در هر روز و هر شب صد مرتبه استغفار نمودن موجب فرزنددار شدن می‌شود.^۲

برای زیاد شدن فرزند در منزل اذان را بلند بخوانید.^۳

آمده است هر کس صبح و شام هفتاد مرتبه سبحان‌الله بگوید و بعد از آن یک مرتبه استغفار کند ذریع او بسیار می‌شود.^۴

از امام صادق علیه السلام روایت شده است که آیات ۷۸ و ۸۸ سوره انبیا جهت طلب فرزند خوانده شود.^۵

مداومت در خواندن این آیه در جهت طلب فرزند مؤثر است. « رَبِّي لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَ أَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ ».^۶

امام صادق علیه السلام برای طلب فرزند فرموده‌اند: در سجده آخر نماز عشاء این دعا را بخوانید و در همان شب با همسر خویش نزدیکی کنید و دعا این است:

« رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَ أَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ ».^۷

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: جبرئیل گفت: بدان خدایی که تو را به راستی بر خلق فرستاد، اگر کسی را فرزند نباشد این دعا را بنویسد و در آب بشوید و آن را بخورد حق تعالی اولاد صالح به او کرامت کند.

^۱ مجله نوین، فصلنامه پژوهشی، ص ۲۲.

^۲ سراج‌الشیعه فی آداب الشریعه، ص ۱۳.

^۳ همان، ص ۱۴.

^۴ همان، ص ۱۴.

^۵ گنج‌های معنوی، ص ۲۰۲.

^۶ همان، ص ۲۰۲.

^۷ طب‌الائمه، ص ۲۱۹.

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»
 «أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَاتِ كُلِّهَا مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْطَانٍ وَمِنْ شَرِّ السَّامَةِ
 وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَةٍ وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيَزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا
 سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ كَهَيِّصِ حَمْعَسَقٍ
 أَهَّا شَرَاهِثُ أَدُونِي أَصَادَتْ آلَ شَدَايَ بِحَقِّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ لِلْعَالَمِينَ اللَّهُ
 مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ بِسْمِ اللَّهِ الشَّافِي بِسْمِ اللَّهِ الْمُطَافِي بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي
 لَا يُضْرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ
 إِنْ يَشَاءُ يَسْكُنُ فَيُظِلُّنَ رَوَاكِدَ عَلِيٍّ ظَهْرَهُ إِنْ فِي ذَلِكَ لَايَاتٍ لِكُلِّ
 صَبَارٍ شَكُورٍ أَنَّهُمْ يَكِيدُونَ كَيْدًا وَكَائِدٌ يَدَا فَمَهْلُ الْكَافِرِينَ أَهْلُهُمْ
 رَوِيدًا الرِّيحِ وَإِنْ وَرَائِهِمْ مَحِيطٌ بَلْ هُوَ قُرْآنٌ مَجِيدٌ فِي لَوْحٍ مَحْفُوظٍ.
 بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَمِنْ
 شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا
 حَسَدَ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ
 النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ
 مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ يَرِيدُ اللَّهُ أَنْ يَخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا وَ
 صَلَّى عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ أَجْمَعِينَ الْآنَ خَفَّفَ اللَّهُ عَنْكُمْ وَعَلِمَ أَنَّ فِيكُمْ
 ضَعْفًا وَصَلَّى عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ أَجْمَعِينَ ذَلِكَ تَخْفِيفٌ مِنْ رَبِّكُمْ
 وَرَحْمَةٌ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى خَيْرِ خَلْقِهِ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ أَجْمَعِينَ.»^۱

^۱ گنج‌های معنوی، ص ۲۰۳.

ناباروری مردان

- ☑ رازی شلغم را زیادکننده منی و غریزه جنسی می‌داند.
- ☑ حکیمان قدیم شربت انجیر را توصیه می‌کردند و انجیر را موجب افزایش منی می‌دانستند.
- ☑ آب دم کرده اکلیل‌الملک با انجیر و عسل برای ازدیاد اسپرم نافع است.
- ☑ مواد موجود در تخم‌مرغ در تولید اسپرم نقش بسزایی دارد. به همین منظور روزانه یک زرده تخم‌مرغ خام یا پخته را با یک قاشق چایخوری پودر زنجبیل مخلوط کرده و تناول نمایید.
- ☑ ۱۰-۲۰ گرم از تخم یونجه بو داده را با کمی شکر کوبیده و میل نمایید.
- ☑ ۱۰ دانه کله گنجشک را در آب پخته و با چند دانه سیر، مقداری فلفل، نمک، دارچین، خردل به آن اضافه کرده و با نان کنجد میل کنید.
- ☑ خوردن قارچ خوراکی به طور مرتب و مداوم زیادکننده منی است.
- ☑ آب برنج پخته را با شیر گاو (به نسبت مساوی) مخلوط کرده و به مدت ۱۰ روز بیاشامید.
- ☑ زنجبیل، جگر، کباب بره، شیر نارگیل، خاویار، قلو، مغز کاهو، پسته شامی، شیر، پیاز، کله گنجشک برای پرمایه ساختن نطفه مردان مفید است. علاوه بر این جهت ازدیاد شهوت این افراد زعفران، عسل، مویز، موز، کله گنجشک طبق نسخه توصیه می‌شود.
- ☑ پیاز، تخم‌مرغ، روغن زیتون یا کره، عسل، شوید پلو، کشمش پلو، تره حلوائی، زعفران، نارگیل، موز، خرما، آب هویج، مغز دانه پنبه، بادام خاکی، پسته، پسته زمینی، آلو، آلبال و، شاهی یا تره‌تیزک، زنجبیل، قولنجان مصرف شود. و از خوردن کاهو، هندوانه، آبغوره، ماست، خیار، گشنیز، و لیمو خودداری کنید. دریافت کم سلنیم تولید اسپرم را در مرد کاهش می‌دهد، روی نیز نقش مهمی در حفظ سلامت و فعالیت اسپرم کمی قبل از انزال دارد، روی مصرف اکسیژن را کاهش می‌دهد و

انرژی که اسپرم‌ها برای تحرک در مجاری تناسلی زن نیاز دارند را حفظ می‌کند و همچنین برای انجام به موقع واکنش اکروزمی (یکی از مراحل لقاح) لازم است، دانه کنگد منبع غنی از روی است. در مردان ممکن است عقیم شدن در اثر مصرف الکل ایجاد شود، در تحقیقات انجام شده از ۱۰۰ مورد ۶۰٪ از افراد الکلیسم آنها عقیم بوده‌اند. این ضایعه به ویژه در کسانی که سیروز دارند بیشتر است در آیه ۲ و ۹۳ سوره مائده و ۲۱۶ سوره بقره و بسیاری از روایات مصرف الکل نکوهش شده است. استفاده از کافور قبل از بلوغ، مصرف زیاد سویا، کمبود اسید چرب ضروری، مصرف ترکیبات نیروزا یا آنابولیت مانند اکسی‌متولون^۱ و ناندرولون^۲ باعث عقیمی می‌شود. تمام نسخه‌هایی که در بالا ذکر شد برای ناباروری که حاصل از کمبود اسپرم است توصیه می‌شود، لذا بهتر است آقایان قبل از مصرف گیاهان مذکور زیر نظر پزشک، آزمایش‌های تجزیه مایع منی و شمارش اسپرم را انجام دهند.

ناباروری زنان

پیامبر به امام علیه السلام فرمودند: در هفته اول عروسی، عروس را از خوردن شیر، سرکه، گشنیز، سیب ترش و خربزه منع کن. زیرا در هفته اول عروسی زهدان، سترون و سرد می‌شود و اگر این غذاها را بخورد موجب نازایی و عقیم شدن و قطعی قاعدگی زنان می‌گردد.^۳ آیات یک تا شش سوره مریم را نوشته بر کمر زن ببندند جهت طلب فرزند.^۴

^۱ Oxymetholone

^۲ Nandrolone

^۳ کتب‌های معنوی، ص ۳۵۲-۳۵۳.
^۴ همان، ص ۲۰۲.

از شیخ بهایی نقل شده جهت درمان ناباروری آیه ۳۱ سوره رعد (تا جمیعاً) به صورت مقطعه نوشته و بر پهلوئی زن ببندید انشاءالله که آبستن می شود.^۱

جهت فرزنددار شدن زن و شوهر با هم روزه بگیرند و وقت افطار غسل کنند، سپس یک بار سوره مبارکه مزمل را بر آب بخوانند و هر دو با آن آب افطار کنند، انشاءالله تعالی فرزنددار خواهند شد.^۲

امام صادق علیه السلام می فرماید: هر کس زمانی بگذرد و بچه دار نشود این دعا را بخواند.

«اللَّهُمَّ لَا تَدْرِنِي فَرْدًا وَ أَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ وَحِيدًا وَ حَسَا فَيَقْصِرُ شُكْرِي عَنْ تَفَكَّرِي بَلْ هَبْ لِي عَاقِبَةَ صِدْقِ ذِكْرًا وَ إِنَاءً بِهَمِّ مِنَ الْوَحْشَةِ وَ اسْكُنْ إِلَيْهِمْ مِنَ الْوَحْدَةِ وَ اشْرُكْ عِنْدَ تَمَامِ النِّعْمَةِ يَا وَهَّابُ يَا عَظِيمُ يَا مُعْظَمُ، ثُمَّ أَعْطِنِي فِي كُلِّ عَافِيَةٍ شُكْرًا حَتَّى تُبَلِّغَنِي رِضْوَانِكَ فِي صِدْقِ الْحَدِيثِ وَ آدَاءِ الْأَمَانَةِ وَ وُقَاءِ بِالْعَهْدِ.»^۳

ناباروری به شرایطی اطلاق می گردد که زوجین پس از یک سال انجام مقاربت فراوان و بدون استفاده از روش های جلوگیری از بارداری صاحب فرزند نشوند که این مسأله حاکی از کاهش توانایی باروری و تولید مثل است. البته زوجها باید بدانند که وقوع حاملگی نیاز به زمان دارد و در هر دوره تخمک گذاری حدوداً ۳۰٪ شانس حاملگی وجود دارد. بهتر است زوجها در زمان تخمک گذاری (که ترشحات بانوان شفاف، شیری رنگ، کش دار است) مقاربت نمایند.

قاعدگی مرتب نشان دهنده وضعیت سلامت هورمون های داخلی و به خصوص انجام تخمک گذاری است. بالا بودن سن و طول مدت نازایی احتمال درمان موفقیت آمیز را کاهش می دهد. زیرا پیر شدن دستگاه

^۱ درمان نازایی و ناتوانی های جنسی، ص ۸۹.

^۲ همان، ص ۸۹.

^۳ وسائل الشیعه، جلد ۱۵، ص ۱۰۹.

تولید مثل بخصوص تخمدان‌ها نقش بسزایی در ناباروری دارند. مطالعات نشان داده تخمک زنان مسن قدرت باروری کمتری دارد. بیماری‌های شایع که باعث نازایی می‌گردد، بیشتر از نوع عفونت‌هاست مثل چسبندگی لوله‌ها، عفونت واژن و لگن، ناهنجاری رحمی و چاقی بیش از حد و... .
مصرف دخانیات، زاج، مشروبات الکلی و سویا نیز قدرت باروری را هم در زن و هم در مرد کاهش می‌دهد.

گیاهان دارویی مؤثر در درمان نازایی

- ☑ لوبیا به علت دارا بودن ویتامین E باعث تقویت نطفه در رحم می‌شود.
- ☑ خوردن ۴ گرم از میخک به طور مرتب در دوران بعد از قاعدگی در زنان باعث گرم شدن و تقویت رحم و آبستنی می‌شود.
- ☑ خوردن روزی یک کیلو از سیب درختی به مدت هفت روز برای نطفه بستن بسیار مؤثر است.

نسخه‌ای از ابوعلی سینا:

روز اول: خارخاسک، گل کاکنج، اصل السوس، تخم کرفس، رازیانه از هر کدام دو مثقال بجوشانید سپس آن را صاف کنید و با ۵ مثقال ترنجبین یا شکر میل کنید.

روز دوم: مخلوطی از جلب و گل قند (چنانچه جلب نباشد می‌توان از سنای مکی به جای آن استفاده کرد) را میل نمایید.

روز سوم: ۵ عدد تخم مرغ را در ۷۵ گرم آب لیمو مخلوط کرده اجازه دهید چند روز بماند تا حل شوند. روزی یک استکان ناشتا میل کنید تا این دارو تمام شود بعد از مصرف این دارو ۷۵ گرم روغن کنجد را برداشته و با ۳۰ گرم سیر بکوبید و مخلوط کرده و سه استکان آب اضافه کنید سپس روی آتش بگذارید تا آب آن بخار شود. روغن باقی مانده را

در ظرفی ریخته فتیله‌ای پارچه‌ای را درست کنید و هر شب به اندازه یک انگشت دست به روغن آغشته نمایید و در رحم شیاف کنید به مدت ۱۵ شب این نسخه را تکرار کنید و اگر انقباض پیدا شد آن را پودر کرده، با کره حیوانی مخلوط نموده و روزها هنگام استراحت از این دارو با فتیله در رحم قرار دهید.

- ☑ آمله پرورده را روزی یک عدد به مدت هفت روز تناول کنید.
- ☑ از شوره قلمی، باروت، صبر زرد، باریجه، پیه بز، پوست نارنج، هر کدام به مقدار مساوی چند دانه شیاف درست کنید و شب‌ها تا پنج شب موقع خواب شبی یکی از جلو استعمال نمایید.
- ☑ از مقل ازرق، حزوز مکی، باروت، نبات لاهور، گز خوانساری، بذربنچ، هر کدام به مقدار مساوی نرم بسایید با کره یا کوهان شتر مخلوط کرده، شیاف درست نموده و هر شب به موقع خواب از جلو استعمال نمایید. این نسخه را به مدت پنج شب ادامه دهید.
- ☑ به گفته پزشکان سنتی ایران می‌توان برگ ثعلب را با زعفران و کمی مشک ساییده و قبل از آمیزش به صورت شیاف استفاده نمایید.
- ☑ سنبل‌الطیب، خولان مکی، انزروت، بسفایج، صبر زرد و هلیله سیاه را به مقدار مساوی نرم بسایید با هم مخلوط کرده با عسل خمیر نموده قرص تهیه کنید. روزی سه قرص در صبح، ظهر و شب میل کنید.
- ☑ گز علفی، هواچوبه، باریجه، انزروت، مقل ازرق و مرمکی هر کدام به مقدار مساوی با روغن کرچک خمیر نموده از آن شیاف درست نمایید و روزی دو شیاف یکی صبح، یکی شب وقت خواب استعمال کنید.
- ☑ خوردن رازیانه بر خلاف اینکه مرد را عقیم و نطفه را ضعیف می‌کند، اما برای درمان نازایی زن مفید است.
- ☑ مصرف گزنه نیز برای درمان نازایی مفید است این گیاه بیشتر در شمال کشور یافت می‌شود.

- ✓ مصرف چای شبدر گل قرمز، هویج، ماهی، هل، زعفران (به صورت بخور)، شربت سیب، لیمو، عرق گل گاوزبان، خوردن نخود، تخم زردک، چلغوزه، شربت بادرنجبویه، شیر، لبنیات و تخم مرغ نیز برای درمان نازایی توصیه می‌شود. (مصرف فسفر با تولیدمثل ارتباط مستقیم دارد. این موضوع در حیوانات آزمایشگاهی نیز تایید شده بنابراین مصرف غذاهای مغزدار، ماهی، میگو و... به علت دارا بودن فسفر توصیه می‌شود).
- ✓ سماق را با عسل مخلوط کرده و شیاف درست کنید.
- ✓ نوشیدن آب برگ تازه سنجد تلخ با زنجبیل تازه خونریزی را اصلاح می‌نماید و رحم را برای بارداری آماده می‌سازد. البته این نکته هم گفتنی است که در طول درمان از مصرف تمشک و نروک خودداری کنید.

اهکا(های تقویت قوای جنسی):

«از نشانه‌ها و آیات خداوند آن است که از جنس خودتان برای شما همسرانی آفرید تا بدان‌ها آرام گیرید و به زندگی شما آرامش بخشد و دوستی و عشق را بین شما قرار داد.»^۱

اباذر می‌گوید: طبق انجیری برای پیامبر صلی الله علیه و آله هدیه آوردند آن حضرت به اصحاب خود فرمودند: اگر بگویم میوه‌ای از بهشت نازل شده همین انجیر است، انجیر تر و خشک بخورید چرا که انجیر قوای جنسی را زیاد می‌کند و رطوبت و سردی که موجب ضعف قوای جنسی است برطرف می‌نماید.^۲

امام علی علیه السلام می‌فرماید: انجیر را در شب بخورید که قوه جنسی را افزایش می‌دهد.^۳ در روایتی دیگر آمده است انجیر تازه و خشک بخورید،

^۱ قرآن مجید، سوره روم، آیه ۲۱.

^۲ خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها از نظر پیشوایان علم و دین، ص ۲۴.

^۳ همان، ص ۲۴.

چرا که بر قدرت همبستری می‌افزاید. بواسیر را ریشه‌کن می‌کند و برای درمان نقرس و سردی مزاج مفید است.^۱

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: اینکه این جبرئیل است که به من خبر می‌دهد که در این خرما نه ویژگی است از جمله اینکه شیطان را سرگشته می‌کند، پشت را قوی می‌سازد و بر توان نزدیکی می‌افزاید.^۲

امام صادق علیه السلام در این مورد فرموده‌اند: خرما را با شیر مخلوط کرده و بخورید زیرا قوه باه را زیاد می‌کند.^۳

در بیان دیگر می‌فرمایند: پیاز محرک قوه باه، پشت را قوی، پوست بدن را لطیف و لثه را محکم می‌کند^۴ و خوردن زردک، کلیه‌ها را گرم و آلت را راست می‌گرداند.^۵

امام کاظم علیه السلام می‌فرمایند: هر کس تخم‌مرغ، پیاز و روغن زیتون را بخورد بر توان جنسی او افزوده می‌شود.^۶

مردی به محضر امام صادق علیه السلام مشرف شد و عرض کرد سرور من، من کنیزانی دارم، می‌خواهم به من چیزی یاد بدهید که از نزدیکی با آنها لذت ببرم. امام علیه السلام فرمودند: پیاز سفید را ریز کن و در روغن بجوشان در ظرفی تخم‌مرغ را بشکن و اندکی نمک بپاش، سپس تخم‌مرغ را روی آن پیاز سرخ شده برگردان و بگذار توی روغن بجوشد. این غذا به تو نیروی جنسی خواهد داد. آن مرد می‌گوید از برکت این غذا به آرزویم رسیدم.^۷

^۱ بحار الانوار، جلد ۶۶، ص ۶۳۱

^۲ دانش‌نامه احادیث پزشکی، جلد ۲، ص ۶۳۱

^۳ دکتر برای همه، ص ۲۷۱

^۴ خوردنی‌های و آشامیدنی‌ها از نظر پیشوایان علم و دین، ص ۴۲

^۵ اصول کافی، جلد ۶، ص ۳۷۳

^۶ مکارم‌الاخلاق، جلد ۱، ص ۴۲۵

^۷ همان، جلد ۱، ص ۴۲۵

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: آب هویج (زردک) را اگر با عسل مخلوط کنی قوه باه را می‌افزاید.^۱ هویج انسان را از قولنج و بواسیر ایمن می‌کند.^۲ امام کاظم علیه السلام فرمودند: خوردن زردک (هویج) کلیه‌ها را گرم و قوای جنسی را تقویت می‌کند. عرض شد کسی که دندان ندارد چطور هویج بخورد، فرمودند پخته آن را بخورد.^۳ در جایی دیگر می‌فرمایند: زیاد خوردن تخم‌مرغ قوای جنسی و در نتیجه تولیدمثل را زیاد می‌کند.^۴

پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: گوشت با تخم‌مرغ، بر توان جنسی می‌افزاید.^۵ امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: خوردن سویق (آرد گندم و جو بو داده) با روغن زیتون، گوشت را می‌رویانند، استخوان را استحکام می‌بخشد، پوست را نازک می‌کند و بر توان جنسی می‌افزاید.^۶

امام رضا علیه السلام در این رابطه می‌فرمایند: نیکو خوراکی است سویق^۷ یعنی آرد بوداده.^۸

پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: بر شما باد خوردن خربزه چرا که در آن ده ویژگی است. خوردنی است، آشامیدنی و شستشودهنده است، خوشبوکننده، مثانه و شکم را می‌شوید، آب کمر را فراوان می‌سازد، نیروی همبستری را می‌افزاید، سردی مزاج را از بین می‌برد و پوست را تمیز می‌کند.^۹

^۱ طب کبیر یا فرشته نجات، ص ۲۵.
^۲ خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها از نظر پیشوایان علم و دین، ص ۱۳۸.
^۳ همان، ص ۱۳۹.
^۴ بحارالانوار، جلد ۶۳ ص ۲۷۳.
^۵ خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها از نظر پیشوایان علم و دین، ص ۴۴.
^۶ دانش‌نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۲۷۶.
^۷ سویق مخلوط آرد نخودچی که با قند نرم مخلوط کنند و گاه نرمه آرد لیمو و نرمه تخم هلیل و... بر آن می‌افزایند.
^۸ حلیة المتقین، ص ۴۶.
^۹ بحارالانوار، جلد ۵۹، ص ۲۹۷.

امام صادق علیه السلام در این رابطه می‌فرماید: خربزه نیروی باه را زیاد می‌کند.^۱

پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: هر کس کدو با عدس بخورد دلش هنگام یاد خدا نازک می‌شود و توان جنسی او بالا می‌رود.^۲ در رابطه با کندر و خواص آن فرمودند: با کندر بدن را چرب کنید چرا که این بهره‌ای بیشتر برای شما نزد زنانان ایجاد می‌کند.^۳

همچنین می‌فرمایند: بر شما باد خوردن کندر زیرا آن سان که انگستان عرق را از پیشانی پاک می‌کند پشت را محکم می‌سازد.^۴

مولا علی علیه السلام می‌فرماید: خوردن به بر قدرت مرد می‌افزاید و ضعفش را از بین می‌برد.^۵

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: بوی خوش، قلب را استوار می‌بخشد و بر توان همبستری می‌افزاید.^۶

امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: هوبره^۷ برای بواسیر و درد کمر خوب است و بر فراوانی آمیزش، انسان را یاری می‌رساند.^۸

مستحب است، خوردن کله پخته و حلیم گوشت که کمر را محکم کرده و قوت جماع را زیاد می‌کند.^۹

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: آویشن به همراه نمک قوت جماع را زیاد می‌کند.^{۱۰}

^۱ نسخه‌های شفابخش، ص ۲۲۱.

^۲ بحارالانوار، جلد ۶۶، ص ۲۲۸.

^۳ دانش‌نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۴۵۳.

^۴ همان، جلد ۱، ص ۴۵۳.

^۵ بحارالانوار، جلد ۶۶، ص ۱۷۵.

^۶ همان، جلد ۷۶، ص ۱۴۰.

^۷ پرنده‌ای شبیه مرغابی.

^۸ بحارالانوار، جلد ۶۴، ص ۲۸۵.

^۹ سراج‌الشیعه فی آداب‌التریعه، ص ۲۷۰.

^{۱۰} دانش‌نامه احادیث پزشکی، ص ۳۳۵.

پیامبر ﷺ می‌فرمایند: خوردن یک مثقال اسپند در روز موجب افزایش قوه باه (جنسی) می‌گردد. (از کوبیدن اسپند بهره‌یید زیرا که برای بدن مضر است).^۱

امام کاظم علیه السلام می‌فرمایند: اسپند کوهی برای عقل و رشد مغز، نافع است ولی منی را بدبو می‌کند.^۲

خوردن دراج باعث کثرت جماع است و در روایت آمده که غذا خوردن در شب را ترک نکنید، اگرچه پاره نان خشکی باشد که موجب قوت بدن و جماع است.^۳

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: بر تو باد سرمه سیاه، چرا که دیده را جلا می‌دهد. مژگان را می‌رویانند. دهان را خوشبو می‌سازد و بر توان جنسی می‌افزاید.^۴

سرمه توان همبستری را می‌افزاید و سرمه سنگ در دیده کشیدن دهان را خوشبو، مژگان را محکم و قوت جماع را زیاد می‌نماید.^۵ در فواید حنا آمده است که دیده‌های سر را روشن می‌سازد، دل‌ها را پاک و بر توان جنسی می‌افزاید.^۶

امام کاظم علیه السلام می‌فرمایند: در خضاب سه ویژگی نهفته است، هیبت‌آوری در جنگ، مهر‌آوری به زنان و افزایش توان جنسی.^۷ فراوان شانه زدن موها، وبا را از میان می‌برد، روزی می‌آورد و بر قدرت انسان به نزدیکی می‌افزاید.^۸

^۱ طب و بهداشت در اسلام، ص ۳۶۰.

^۲ نسخه‌های شفابخش، ص ۲۷۰.

^۳ سراج‌الشیعه فی آداب‌الشریعه، ص ۵۰.

^۴ همان، ص ۵۰.

^۵ اصول کافی، جلد ۶، ص ۴۹۹.

^۶ دانش‌نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۶۴۳.

^۷ بحارالانوار، جلد ۷۶، ص ۱۰۲.

^۸ اصول کافی، جلد ۶، ص ۴۶۵.

مردی در حالی که کفش سیاه به پا داشت بر امام صادق علیه السلام وارد شد. امام علیه السلام فرمودند: آیا نمی‌دانی در رنگ سیاه سه ویژگی است: دیده را ضعیف می‌کند، آلت را سست می‌سازد و پیری می‌آورد و افزون بر این جامه جباران است. اما در کفش زرد سه ویژگی است: دیده را جلا می‌دهد آلت را استحکام می‌بخشد، اندوه را از انسان دور می‌کند و از جامه پیامبران است.^۱

عوامل کاهش‌دهنده میل جنسی

امام علی علیه السلام مردی را در آفتاب دیدند فرمودند: از آفتاب برخیز، این حرارت بدبوکننده دهان و سست‌کننده شهوت است، بوی بدن را بد می‌کند، جامه را کهنه می‌سازد و دردهای نهفته را آشکار می‌سازد.^۲ در روایات آمده است که موی بدن چون بلند شود آب کمر را قطع می‌کند، مفصل‌ها را سست می‌کند و ضعف و سل بر جا می‌نهد، موی هیچ مردی زیاد نمی‌شود مگر آنکه شهوتش کاهش یابد.^۳

مردی نزد پیامبر صلی الله علیه و آله از بی‌زنی اظهار ناراحتی کرد و گفت: آیا خود را اخته کنم. فرمودند: نه کسی که خود را اخته کند از ما نیست، روزه بدار و مو بدنت را واگذار.^۴

همچنین می‌فرمایند: هر کس توان همسر گرفتن ندارد بر او باد روزه گرفتن چرا که نوعی عقیم‌کننده است.^۵

^۱ همان، جلد ۶، ص ۴۶۵.

^۲ غریب‌الحديث، جلد ۱، ص ۳۴۵.

^۳ مکارم الاخلاق، جلد ۱، ص ۵۰۴.

^۴ دانش‌نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۶۴۵.

^۵ بحار الانوار، جلد ۱۰۳، ص ۲۲۰.

گیاهان دارویی مؤثر در افزایش میل جنسی

- ✓ **خاکشی (خاکشیر):** دانه خاکشی را پس از پاک کردن و شستن، شب‌ها به مقدار ۲-۳ قاشق غذاخوری از آن را در یک لیوان آب خیس‌انده و صبح ناشتا میل نمایید. این نسخه را چند روز متوالی ادامه دهید.
- ✓ **زیتون:** میوه زیتون را در آب نمک پرورانده، همراه غذا تناول نمایید. این نسخه را چند روز متوالی ادامه دهید.
- ✓ **سیاه‌دانه:** یک قاشق چایخوری از روغن سیاه‌دانه را با چهار قاشق چایخوری روغن زیتون چند روز متوالی میل نمایید. روزی لااقل یک مرتبه، مقداری روغن سیاه‌دانه بر کمر و آلت تناسلی بمالید.
- ✓ **وانیل:** افزودن وانیل طبیعی (نه ساختگی) به غذا برای تحریک شهوت مؤثر است.
- ✓ **خربزه:** خربزه را برای چند روز متوالی تناول نمایید.
- ✓ **نخود:** مقداری نخود خام را در آب خیس کنید و به صورت خام میل کنید. و یا آب خیس‌انده آن را با کمی عسل میل کنید. این نسخه را چند روز متوالی ادامه دهید.
- ✓ **پیاز:** روزانه یک عدد پیاز خام را با غذا میل کنید و یا چند عدد پیاز را با گوشت پخته و چند روز متوالی تناول کنید، هم‌چنین می‌توانید آب پیاز سفید را گرفته و دو برابر آن عسل اضافه کنید و بجوشانید تا قوام آید و هر روز صبح ۳۵ گرم از آن را میل نمایید. یا آنکه آب پیاز (یک عدد) را به همراه عسل یک ساعت قبل از خواب بنوشید.
- ✓ **تخم تره:** دو قاشق چایخوری از پودر تخم تره را با کمی عسل یا شکر مخلوط کرده صبح، ظهر و شب به مدت چند روز متوالی مصرف کنید.
- ✓ **نعناع:** مقداری نعناع تازه را، همراه غذا میل کنید.
- ✓ **کرفس:** حکیم رازی کرفس را به علت دارا بودن ویتامین ب سبب نعوظ و نیرومندی غریزه جنسی می‌داند.

- ☑ **دانه زنیان:** دانه زنیان را در آب لیمو خیس کرده و بگذارید خشک شود سپس میل نمایید.
- ☑ **دانه جوز:** مقداری کمتر از ۵ گرم آن محرک و مقوی شهوت است.
- ☑ **میخک:** نیم مثقال میخک را کامل کوبیده با شیر تازه دوشیده گاو بیاشامید.
- ☑ **فلفل قرمز:** نصف قاشق چایخوری از پودر فلفل قرمز را در یک فجان آب جوش ریخته پس از شیرین نمودن، یک قاشق غذاخوری از دم کرده فوق را صبح، ظهر و شب میل کنید.
- ☑ **شنبلیله:** صبح، ظهر و شب هر دفعه یک قاشق چایخوری از پودر تخم شنبلیله را در یک استکان آب دم کرده با شکر تناول نمایید. این نسخه برای تحریک شهوت و درمان کاهش میل جنسی توصیه می‌شود، هم‌چنین می‌توانید برگ تازه شنبلیله را به همراه غذا میل کنید (بهتر است در بارداری مصرف نشود).
- ☑ **رازیانه:** رازیانه دارای هورمون زنانه است به همین دلیل شهوت و شیر بانوان را افزایش می‌دهد و باعث کاهش میل جنسی مردان می‌شود.
- ☑ **سنجد:** گل سنجد و بوی آن مهیج شهوت، به ویژه در زنان و دختران جوان است. به همین منظور ۵ گرم از آن را به صورت دم کرده یا جوشانده مصرف کنید.
- ☑ **طلع** یا شکوفه خرما باعث افزایش میل جنسی می‌شود.
- ☑ **ابهل، بیخ درخت فندق، اشنه، انجدان، اشنان سبز، مرزنجوش، حورمحروقه** به مقدار مساوی گوبیده و الک کنید و هر بار یک مثقال آن را با شیر میل کنید.
- ☑ **کمبود ویتامین E** باعث کاهش میل جنسی بانوان می‌شود و در نتیجه تأمین این ویتامین نقش مؤثری در درمان دارد. موادی که دارای این ویتامین هستند عبارتند از: روغن پنبه دانه، شاهی و تخم آن، تخم خربزه، تخم آفتابگردان، پیاز خام، بیدمشک، تخم پیاز، سیر، مویز،

ترنجبین، سنبل الطیب، نارگیل (شیره نارگیل محرک دستگاه عصبی تناسلی است)، پسته، انار شیرین.

نسفه‌ای از ابوعلی سینا:

- ✓ زنجبیل، فلفل سیاه، عاقرقرا هر کدام به میزان ۳۵ گرم، ۲۵ عدد زرده تخم‌مرغ رسمی. سه ادویه را کاملاً با هم نرم کوبیده و با زرده تخم‌مرغ و ۶۰۰ گرم عسل صاف شده از موم مخلوط نموده. از معجون تهیه شده به مقدار یک فندق صبح ناشتا و بعد از غذای ظهر و شب تناول کنید.
- ✓ روغن زیتون، عسل، کندر، و سیاه‌دانه از هر کدام ۷۵ گرم به مدت سه روز در حمام بنوشید و در این روزها از خوردن آب سرد بپرهیزید.
- ✓ ۲۰۴ گرم از برگ تازه و خشک به لیمو را دم کرده و سه مرتبه در طول شبانه روز استفاده کنید.
- ✓ ۲۵ گرم خولنجان سائیده شده با ۴۰ گرم شیر تازه جهت تحریک شهوت توصیه می‌شود.
- ✓ زیره را با عسل مخلوط کرده و میل کنید.
- ✓ بهمن سفید و سرخ را بکوبید و آن را ساییده و همراه با شربت شیر هر روز بنوشید.
- ✓ یک مثقال از سورنجان و دارچین را نیم‌کوب کرده آن را دم کنید و دو یا سه استکان میل کنید.
- ✓ زرده تخم‌مرغ را با روغن مخلوط نموده بر بدن بمالید.
- ✓ جوشانده نخود در روغن زیتون محرک و مقوی شهوت است. علاوه بر این عسل در آب نخود حل شده نیز محرک میل جنسی است.
- ✓ شیر شتر را به مقدار متوسط به مدت ۲۰ روز میل نمایید.
- ✓ شکم کبوتران جوان را از مرزنجوش پر کرده و با مختصری آب در ظرف سر بسته طبخ کرده، تناول کنید.

- ☑ مالیدن روغن نارگیل با مومیایی بر روی آلت مؤثر است.
- ☑ عنبر اشهب، پنیرمایه شتر عرب، خولنجان، خصیة الثعلب از هر کدام ۱۰ گرم، ۵ گرم از مشک و میخک را نرم کوبیده و به وزن همه آنها عسل اضافه کرده و به اندازه یک فندق قرص تهیه کنید و روزی یک عدد تناول کنید. بعد از آن شیر گاو یا گاومیش (تازه) یا آب شاهی و یا آب نخود را با عسل شیرین نموده بنوشید. این نسخه بعد از ۶ ساعت نعوظ می‌آورد و چون آب سرد خورده شود نعوظ برطرف می‌شود.
- ☑ گوشت بزغاله چاق، گوشت گوسفند نر و قطعه‌ای دنبه را با نخود و پیاز در آب ریخته پس از پختن میل نمایید.
- ☑ ماهی سقنقور را کباب کرده و میل کنید. (این ماهی بیشتر از آب‌های سواحل کشورهای عربی صید می‌شود. برای تقویت قدرت جنسی دوا یا غذایی به مشابه آن نیست. مگر مغز سر گنجشک که ضعیف‌تر از آن است.)
- ☑ مغز بادام شیرین، مغز گردو، فندق و پسته (بادام و گردو دو برابر، فندق و پسته یک برابر) را خوب کوبیده با عسل طبیعی مخلوط کنید، صبح‌ها همراه صبحانه یا قبل از آن میل نمایید.
- ☑ سنبل‌الطیب، خرفه، قرنفل، دارچین، قاقله، انیسون، تخم کرفس، زیره کرمانی، نعناع خشک و مصطکی را، هر کدام به مقدار مساوی انتخاب کرده و خوب بسائید. سه برابر کردن وزن دارو عسل مخلوط کنید و هر روز دو مثقال از معجون حاصل تناول کنید.
- ☑ دارچین، دارلفل، گل سرخ، عود قماری، مصطکی، قرنفل، جوزبوا، زنجبیل، نشاسته، تخم شلغم، مشک، زعفران، عنبر حل کرده، میوه درخت زبان گنجشک مجموع را با دو برابر وزن ادویه عسل طبیعی آمیخته و یک مثقال و نیم از آن را یک ساعت و نیم پیش از غذا و یا یک ساعت و نیم بعد از غذا میل نمایید.

☑ ابتدا چهار مثقال از گیاهان جوزبوا، دارفلفل، قاقله، خولنجان، قرنفل، تخم تره تیزک، زنجبیل، سباسبه برداشته خوب بکوبید و با عسل طبیعی مخلوط کرده تا به صورت معجون درآید. هر روز به مقدار دو مثقال با شیر گاو تازه میل نمایید.

☑ شاهی یا تره تیزک و تخم آن، هویج، شلغم، تخم آفتابگردان، انگور یا قوتی، جوشانده آویشن شیرازی برگ چغندر، ترنجبین، پیاز و تخم آن، مویز، سیر^۱ (این مطلب گفتنی است که هر آنچه بر دیده مؤثر است می تواند برای افزایش میل جنسی نیز مفید باشد).

☑ لوبیا، زعفران، زنجبیل، نارنگی، موز، بادام خام، تخم کلم، مقل ازرق، شکوفه درخت بادام (در مردان افزایش دهنده قوه باه می باشد و در بانوان باعث کاهش آن است.)، باقلا، گیلاس، نعناع، شلغم پخته در شیر، کاکائو، مارچوبه، دارچین، فلفل سیاه و سیو، قند و شکو، انجیر، بهارنارنج، نیشکر، ترب سیاه و قرمز، مویز، موسی، گل کلم، روغن کتان، روغن کنجد، روغن زیتون، شاه توت، درخت مسواک، آب گلابی، آب انگور، مغز شکوفه درخت خرما، اسفناج، زرد آلو، گلپر، بابونه، قلوه و پستان حیوانات اهلی، خاویار، میگو، جاقلا نقوش برای درمان کاهش میل جنسی به کار می روند، افرادی که دچار کاهش میل جنسی هستند توصیه می شود از مصرف نشاسته، گوشت شتر، کافئین، سیگار، مواد مخدر، مغز دانه تمبرهندی، ریواس، الکل، تخم کاهو، سداب، لیمو ترش، تخم گشنیز، کافور، گلاب، سماق، آب انار، تخم کاسنی، آب نارنج، ترشی ها و میوه های نارس قابض خودداری نمایند. اکثر داروهای شیمیایی: آنتی هیستامین ها (به علت رخت زایی)، کاهش دهنده فشار خون، ضد سرطان، ضد اضطراب در کاهش میل جنسی هر دو جنس مؤثر می باشند.

از رژیم های غذایی حاوی روغن های اشباع شده پرهیز کنند.

^۱ مردان نباید زیاد از سیر استفاده کنند زیرا دارای کی نوع خاصیت عقیم کنندگی است.

یادآور می‌شویم که مشاغل سنگین، خستگی زیاد، مجامعت زیاد برای افراد ضعیف و پرخور، عدم فعالیت جسمی و ورزشی، سوء تغذیه، مصرف غذاهای رطوبی، رژیم غذایی شدید، ناراحتی‌های فکری و مشکلات روحی روانی که ناشی از القای ناپسند شمردن میل جنسی از طرف اطرافیان (به خصوص والدین) در دوران کودکی و نوجوانی نیز می‌تواند باعث کاهش میل جنسی شود.

فصل سوم

بارداری و تغذیه و رفع مشکلات شایع بارداری
«آنچه زنان بار گیرند و بزایند جز به علم و اراده او نخواهد بود.»^۱

مولی علی علیه السلام می فرمایند: باردار هیچ خوراکی نمی خورد و هیچ داروی به کار نمی گیرد که برتر از خرما می تازه باشد. خداوند به مریم علیها السلام فرمود: «و تنه درخت خرما را به سوی خود تکان بده تا بر تو خرما می تازه فرو ریزد. پس بخور، بیاشام و دیده روشن دار.»^۲

نزدیک زایمان به زنان خویش خرما بدهید تا فرزندانان پاک و بردبار به دنیا آیند.^۳

هر کس تخم مرغ و پیاز و روغن زیتون بخورد استخوان فرزندش درشت خواهد شد.^۴

زنان باردار برای سلامتی خود و جنینشان بهتر است با برنامه مداوم و ملایم از همه غذاها و میوه هایی که موجود است حتی المقدور استفاده نمایند و در طول بارداری زیر نظر مراکز بهداشت یا پزشک خود باشند. در سراسر دوره بارداری می توانند بین ۶ تا ۱۸ کیلوگرم (بر اساس وزنشان در دوران قبل از بارداری) اضافه وزن داشته باشند.

^۱ قرآن مجید، سوره فاطر، آیه ۱۱.

^۲ نسخه های شفا بخش، ص ۱۹۶.

^۳ اصول کافی، جلد ۶، ص ۲۲.

^۴ طب و بهداشت از نظر اسلام، ص ۳۸.

✓ خوردن خرما در تکوین جنین نقش مؤثری دارد و استفاده از آن در هر روز الزامی است. (به شرطی که منع مصرف نداشته باشند)

درمان کم‌فونی در زنان باردار

امام کاظم علیه السلام می‌فرمایند: گوشت را به شکل کباب بخور تا زردی چهره رفع شود.^۱

در روایت است که باقلا مغز سر را نیرو می‌بخشد و خون تازه در بدن تولید می‌کند.^۲

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: خوردن باقلا ساق‌ها را محکم می‌کند و خون تازه در بدن تولید می‌کند.^۳

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: انار ترش و شیرین سبب تقویت خون بدن است.^۴

نسخه‌های گیاهی

✓ ۱۴ عدد میخ را در یک عدد سیب فرو کرده و بگذارید ۲۴ ساعت در یخچال بماند بعد از رنده کردن با عسل مخلوط نموده و هر روز تناول نمایید. این کار را به مدت ۴۰ روز ادامه دهید.

✓ ۵-۶ فندق خام را بعد از هر وعده غذایی میل کنید.

✓ ۲۵۰ گرم توت فرنگی را با کمی قند و آبلیمو تناول نمایید.

✓ برای درمان کم‌خونی در زنان باردار خوردن تخم‌مرغ، انجیر، پسته^۵، خربزه، شاهی، تره فرنگی، جعفری، اسفناج، آلو بخارا، شاه بلوط، یونجه، انگور، قراقاط، ملاس سیاه، ذرت بوداده، فرنی ذرت، پرهلو، کاهو، زردآلو،

^۱ نسخه‌های شفابخش، ص ۱۳۸.

^۲ طب کبیر یا فرشته نجات، ص ۳۳۱.

^۳ بحار الانوار، جلد ۶۶، ص ۲۶۶.

^۴ طب کبیر یا فرشته نجات، ص ۳۴۸.

^۵ مصرف زیاد پسته باعث بیبوست می‌شود.

سیبزمینی، شکر سرخ، مغز قلم استخوان، ماءالشعیر، شبدر، گزنه، بومادران، گل گندم، گل آفتابگردا ن، کنجد، چای کوهی، کرفس، کدو، توت، هندوانه، لوبیا، شربت جو، عدس، گردو، موز، زالزالک، نخود (نوع زودپز)، زردک، آلوچه خشکه و پونه توصیه می‌شود. لازم به یادآوری است که از مصرف شیر^۱ و چای یک ساعت قبل از غذاهای گوشتی و دو ساعت بعد از آن و خوردن نوشابه‌ها به ویژه نوشابه‌های تیره خودداری کنید. در ضمن تمام خانم‌های باردار در طول بارداری و بعد از آن، مصرف اسید فولیک، قرص‌های آهن و مولتی‌ویتامین را نباید فراموش کنند. (مدت و میزان مصرف آن به میزان هموگلوبین خون و دستور پزشک بستگی دارد.)

- مصرف غذاهای گیاهی در حجم بالا باعث می‌شود که آهن مورد نیاز بیشتر از این منابع تأمین شود که جذب آهن کمتری دارند.
- استفاده مداوم از نان‌های تهیه شده با جوش شیرین که جذب آهن را مختل می‌کند.
- استفاده ترکیبی از مواد غذایی حیوانی و گیاهی جذب آهن غذا را افزایش می‌دهد. به طور مثال اضافه کردن ۳-۲ قاشق غذاخوری از گوشت چرخ کرده به دو لیوان سویا ارزش آهن قابل جذب آن را چندین برابر می‌کند.
- استفاده از غلات و حبوبات جوانه‌زده جذب آهن را ۲ برابر افزایش می‌دهد.
- مصرف مرکبات، سبزی‌های تازه، میوه‌های ترش‌مزه مثل کیوی همراه با غذاها به دلیل داشتن ویتامین C جذب آهن را بیشتر می‌کند.

^۱ مصرف موادی که دارای کلسیم است در جذب آهن اختلال ایجاد می‌کنند از قبیل کلم، پنیر، شیر. این مشکل در ماست و دوغ وجود ندارد چون محیط اسیدی آن به جذب آهن غذا کمک می‌کند. (قبل و بعد از خوردن قرص آهن بهتر است مصرف نشود)

رفع فتنار فون در بارداری

- ☑ خوردن سیر(مصرف آن در حد طبیعی و به اندازه چاشنی توصیه می شود)، میوه خام ترش، سبزیجات، برنج، گلابی، آبلیمو، تمشک، کاسنی وحشی، اسفناج، پیاز، سیب، جعفری، گیلاس، گلاب درختی، آب گشنیز، برگ زیتون، نخوردن قهوه، چای، ادویه، غذای گوشتی، تخم مرغ، پنیر و نمک توصیه می شود.
- ☑ ۲۰ گرم برگ درخت زیتون را ۱۵ دقیقه در ۳۰۰ گرم آب جوشانده تا حجم آن به ۲۰۰ گرم برسد. سپس آن را صاف کرده با عسل صبح و شب یک فنجان میل شود. این نسخه را به مدت هشت روز متوقف و دوباره شروع کنید.
- ☑ ۳۰ گرم از برگ و ریشه خشک درخت توت فرنگی را در یک لیتر آب جوشانده و هر روز با شیر میل کنید.
- نکته مهم:** تمام گیاهان دارویی که در این فصل(مشکلات بارداری) به آن اشاره شده بدون تجویز پزشک (برای مادران باردار) نباید مصرف گردد. خانم‌های بارداری که در دوران بارداری دچار فشار خون هستند چه در دوران بارداری و چه قبل از بارداری مبتلا شده باشند، نیاز به پیگیری و آزمایشات ویژه دارند. بنابراین بهتر است زیر نظر پزشک دوران بارداری خود را سپری کنند. در ضمن هر گاه با علائمی مانند ورم دست و صورت، تاری دید، سردرد، درد قسمت راست فوقانی شکم مواجه شدند به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنند.

رفع دیابت بارداری

- ☑ خوردن شلغم و ترب، چای جنگلی، پیاز، هویج، کاهو، کاسنی، اسفناج، کلم، سیب، گلابی، آلبالو، هلو، گیلاس، موز کال، نارنج، بادام، فندق، زردآلو، لبنیات، شاهی یا تره تیزک (حاوی انسولین است) توصیه می شود.

☑ از گزنه، ریشه شیرین بیان، پوست مغز گردو و گل پوره به مقدار مساوی انتخاب از آن قرص تهیه کرده و به مدت ۴۵ روز مصرف کنید.

☑ قره‌قاپ یا برگ نو را دم کرده و مصرف کنید.

برای درمان دیابت بارداری خانم‌ها باید حتماً زیر نظر پزشک باشند، رژیم غذایی خویش را رعایت کنند و با انجام ورزش‌هایی که باعث تحرک اندام‌های فوقانی بدن می‌شود قند خون خود را به حد نرمال برسانند.

خانم‌هایی که به دیابت مبتلا هستند بهتر است باردار نشوند و در صورت تمایل به بارداری باید ابتدا قبل از حاملگی قند خون خود را تحت نظر پزشک به حد طبیعی رسانده سپس باردار شوند. خاطر نشان می‌سازیم که احتمال تولد نوزادان کم‌وزن، مرگ جنین، ابتلا به ناهنجاری جنینی در کسانی که قبل از بارداری به دیابت مبتلا هستند بیشتر است و خانم‌هایی که در بارداری به دیابت دچار می‌شوند بیشتر نوزادانی با وزن بالا به دنیا می‌آورند بنابراین زایمانی سخت یا منتهی به سزارین خواهند داشت. لازم به ذکر است افرادی که به دیابت حاملگی دچار می‌شوند در آینده مستعد ابتلا به دیابت شیرین هستند بنابراین پیگیری بعد از بارداری توصیه می‌شود.

پیشگیری از عفونت ادراری

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: هر کس می‌خواهد مثانه‌اش به عارضه‌ای گرفتار نشود پیشاب (ادرار) خود را نگه ندارد، حتی اگر بر پشت مرکب خویش نشسته باشد.^۱

و همچنین می‌فرمایند: بعد از جماع برای پیشاب کردن برخیزد، در این صورت، به اذن خداوند از سنگ (مثانه) در امان خواهد بود.^۲

^۱ طب‌الرضا، ص ۳۵۸.

^۲ بحارالانوار، جلد ۶۲ ص ۳۲۷.

حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: اول محل بول (ادرار) را شسته، سپس به شستن مقعد بپردازید و هر دو را باهم نشوید.^۱
در احادیث آمده است که ترب^۲ و خربزه ادرار آور است.^۳
از علائم عفونت ادراری می‌توان به سوزش ادرار، تکرر ادرار (تکرر ادرار در ماه‌های آخر بارداری طبیعی است)، احساس فوریت در ادرار، درد در ناحیه زیر شکم و... اشاره کرد. عفونت ادراری در هر مرحله‌ای، حتی اگر بی‌علامت باشد نیاز به درمان جدی دارد تا به عفونت کلیوی و زایمان زودرس منجر نشود.

دو هفته بعد از درمان دارویی آزمایش مجدد ضروری است. برای پیشگیری از عفونت ادراری نوشیدن ده لیوان آب و مایعات در شبانه روز، تخلیه ادرار هر دو ساعت یکبار، مصرف زیاد مرکبات توصیه می‌شود. نوشیدن شربت جوشانده شیرین بیان ادرارافزا است و برای شستشوی مثانه مفید است.

☑ برای اسیدی کردن ادرار می‌توان از ایجاد محیط مناسب برای رشد و تکثیر باکتری‌ها جلوگیری کرد.

مواد غذایی زیر در اسیدی کردن ادرار مؤثرند:

- انواع گوشت لخت (قرمز و سفید)، ماهی
- تخم‌مرغ، پنیر، غلاتی که کمتر قابل تخمیر هستند مثل برنج و انواع نان

☑ برای جلوگیری از عفونت ادراری بهتر است از مصرف مواد غذایی

محرک خودداری شود. این مواد عبارتند از:

- ادویه‌ها، فلفل سبز و قرمز، خردل
- فرآورده‌های گوشتی نمک‌سود به ویژه سوسیس و کالباس، سیرابی، گوشت کنسرو شده و صنعتی

^۱ سنن‌النبی، ص ۱۰۴.

^۲ اصول کافی، جلد ۶، ص ۳۷۱.

^۳ دانش‌نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۹۲.

- مواد غذایی گوگرددار مانند تربچه، مارچوبه، سیر، پیاز
 - نوشیدنی‌های حاوی ترکیبات گزانتیک مانند قهوه
 مصرف این مواد احتمالاً باعث قلیایی شدن ادرار (محیط را برای رشد
 باکتری مناسب می‌کند) و کاهش حرکات طبیعی مجاری ادراری
 می‌شود.

پیشگیری و درمان بواسیر

در روایات انجیر خشک و تازه و زردک را مفید دانسته‌اند.^۱
 امام صادق علیه السلام در رفع بواسیر توصیه فرمودند: ده دانه بادام پوست
 کنده و پنیر را با وزن یکسان درهم کوبیده تره را کمی سرخ کرده بعد
 پودر بادام و پنیر را روی آن ریخته به مدت سه تا هفت روز ناشتا با نان
 می‌خوری.^۲

در بسیاری از روایات آمده است: مصرف تره بواسیر را ریشه کن
 می‌کند.^۳

امام محمد باقر علیه السلام می‌فرماید: جهت درمان بواسیر مقداری موم
 عسل، روغن سوسن، لبنی عسل، سماق و شاهدانه را با هم جمع کرده،
 داخل ظرفی گذاشته و آن را روی آتش ملایم بگذارید، هم بزنید تا مانند
 مرمه شود سپس مقعد خود را با آن چرب کنید به اذن خدا شفا یابید.^۴
 لقمان می‌فرماید: نشستن زیاد در آبریزگاه جگر را به درد می‌آورد
 حرارت را به سر می‌رساند و بواسیر می‌دهد.^۵

در احادیث آمده است که مصرف تخم مرغ و ماهی به طور همزمان
 قولنج، بواسیر و دندان درد می‌آورد.^۶

^۱ مکارم الاخلاق، جلد ۱، صص ۳۷۷-۳۹۲.

^۲ طب الائمه، ص ۵۶.

^۳ بحار الانوار، جلد ۶۲ ص ۱۹۷.

^۴ طب الائمه، ص ۱۳۵.

^۵ بحار الانوار، جلد ۸۰، ص ۱۸۴.

^۶ طب الرضا، ص ۶۳.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: نزدیکی در حالیکه از قضای حاجت خودداری می ورزید بواسیر می آورد.^۱

امام رضا علیه السلام می فرمایند: هر شب هفت خرما هیرون (نوعی خرما مرغوب) با روغن گاو جهت پیشگیری از بواسیر خوب است.^۲
هویره^۳ نیز برای درمان بواسیر مفید است.^۴

امام صادق علیه السلام در رابطه با خواص سنجد می فرمایند: سنجد گوشت را می رویند استخوان را رشد می دهد، پوست را می پرورد، کلیه را گرم می کند، معده را پاک می سازد و ایمنی از بواسیر می دهد، ساق پا را قوی و رگ جدام را قطع می کند.^۵
طهارت با آب سرد بواسیر را از بین می برد.^۶
برنج بواسیر را ریشه کن می کند.^۷

نسنفه های گیاهی

- ✓ خوردن نخود برشته تازه که سرد نشده باشد برای بواسیر خونی نافع است.
- ✓ زاج سیاه را سائیده بر روی بواسیر ضمد نماید.
- ✓ ۲۵ تا ۵۰ گرم چغندر را در یک لیتر آب جوشانده و مصرف نماید.
- ✓ ۳۰-۴۰ گرم گل بومادران خشک را در یک لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه جوشانیده و زخم را شستشو دهید.
- ✓ هر شب ۱۰ عدد انجیر را با ۲۰ عدد آلوی بخارا خیس کنید و صبح ناشتا میل کنید.

^۱ دانش نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۴۴۱.
^۲ طب الرضا، ص ۳۵ و بحار الانوار، جلد ۶۲، ص ۳۲۱.
^۳ هویره پرندهای است شبیه به مرغابی.
^۴ بحار الانوار، جلد ۶۶، ص ۷۴.
^۵ همان، جلد ۶۶، ص ۳۶۱.
^۶ همان، جلد ۶۶، ص ۳۶۱.
^۷ همان، جلد ۶۲، ص ۷۴.

یک نسخه از ابوعلی سینا:

☑ برای درمان بواسیر خونی از پوست نارنج، پوست انار شیرین، شاه بلوط و قطران هر کدام ۲۵ گرم ساییده و مخلوط نموده، ۸۰ قرص بسازید یکی صبح و یکی شب تناول کنید.

بواسیر در حاملگی اغلب به واسطه یبوست و فشار شکمی جنین ایجاد می‌شود. در صورت ابتلا به بواسیر، گوشت را با تره بپزید و یا آش تره بخورید. از غذاهای غلیظ که مولد سودا می‌باشد مانند: عدس، بادمجان و مواد غذایی شور مخصوصاً ماهی نمک‌سود، سبزی‌های قنددار پرهیز نماید و به خوردن تره، خرما، خرفه، توتیای سبز (زاج سفید)، شوید، انبه، چغندر، گردو، زردآلو، انگور فرنگی، سیب، سبوس گندم، جو و سوپ آن، کاهو و آلو مداومت ورزید. لازم به ذکر است که خوردن آب ناشتا، تحرک داشتن، خوردن سبزیجات و روغن زیتون همراه با غذا بسیار مؤثر است و فراموش نکنید که به تحریکات روده توجه داشته باشید و اجابت مزاج را به تعویق میندازید تا مبتلا به یبوست نشوید.

درمان تهوع و ویار حاملگی

تهوع و استفراغ در دوران بارداری از مشکلات شایع زمان حاملگی است که از حدود هفته ششم شروع شده و تا هفته چهاردهم تا شانزدهم بارداری ادامه دارد و مانع از تغذیه مناسب مادر در این زمان حساس می‌شود. درمان اساسی فقط تخفیف علائم است و باید به مادران اطمینان داد که این علائم زودگذر و قابل درمان است

نیکوست مادری که حالت تهوع دارد موارد ذیل را رعایت کند:

- صبح دقایقی قبل از برخاستن از رختخواب بیسکویت یا تکه‌ای نان برشته میل نماید.
- از ادویه و غذاهای بودار دوری نماید، زیرا احساس تهوع و استفراغ هنگام استنشام بوی بعضی غذاها یا دود سیگار بیشتر می‌شود.

- وعده های غذایی را زیاد و حجم غذایی که هر بار می خورد کم باشد.
- ساعتی پس از استفراغ چیزی میل ننماید.
- مایعات را در فواصل وعده های غذایی بنوشد و سپس به تدریج مواد جامد و با حجم بیشتر مصرف شود.
- خانم باردار نباید با معده پر بخوابد زیرا موجب برگشت غذا به دهان می شود.
- از غذاها و مایعات سرد استفاده کند و به مدت طولانی گرسنه نماند و در صورت تهوع و استفراغ های شدید یا خونی سریعاً به پزشک مراجعه نماید.

نسنفه های گیاهی

- ✓ جوانه گندم خام، سیرابی و شیردان، به، انار، سیب، لبنیات، نعناع و زنجبیل برای درمان وبار حاملگی مفید هستند.
- ✓ سیب را با پوست رنده نمایید تا به صورت پالوده شود و با عسل میل کنید.
- ✓ تنطور بابونه و زنجبیل نیز تأثیر بسزایی دارد.
- ✓ پسته کوهی با پوست نازک آن، ریواس، پونه، زالزالک، آلبالو، عصاره پونه با سکنجبین و رب انار، پوست و آب پرتقال، گلابی و آب نیشکر نیز برای درمان تهوع و وبار حاملگی مفید می باشند.
- ✿ نکته: در صورت تهوع و استفراغ شدید، طولانی مدت و غیرقابل تحمل حتماً به پزشک مراجعه کنید.

بلوگیری از ترک پوست شکم

- در اثر انبساط پوست شکم ترک های متعدد ایجاد می شود که عمدتاً باید از زمان شروع بارداری به درمان پیشگیرانه پرداخت.

- ☑ مقداری رازیانه را بکوبید، در آب جو حل کرده بر روی شکمتان بمالید.
- ☑ مالیدن روغن بادام، روغن کنجد یا زیتون در روزهای اول بارداری یا هر زمان دیگر در بارداری برای رفع ترک پوست شکم مؤثر است.
- ☑ مغز گردو از ترک پوست شکم جلوگیری می‌کند.
- ☑ همچنین بستن شکم‌بند مخصوص بارداری نیز مفید است.
- ☑ گل ارمنی را پس از شستشو و پاک کردن با روغن کنجد و موم عسل روی شعله ملایم جوشانده و بعد از انعقاد به صورت پماد در آورده و با قدری مردارسنگ پودر شده از انتهای حاملگی پوست شکم را چرب کنید.

رفع سوزش سر دل و ترش کردن

- سوزش سر دل یکی دیگر از شکایت‌های شایع زنان حامله است که در اثر تغییرات حاملگی ایجاد می‌شود. توصیه می‌شود زنان باردار - هنگام غذا خوردن آب و مایعات استفاده نکنند.
- از خوردن غذای چرب، دیرهضم، ادویه، شکلات، قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های حاوی کافئین^۱ پرهیز نمایند.
- بلافاصله بعد از غذا نخوابند.
- وعده‌های غذایی خود را افزایش و حجم آن را کم کنند و کمی نمک پس از غذا میل نمایند.
- بهتر است شب‌ها از نوشیدن شیر گرم خودداری کنند.
- در هنگام خواب از بالش اضافی استفاده نمایند تا سرشان بالاتر قرار گیرد.
- از غذاهای نشاسته‌ای^۲ و پروتئینی مانند تخم‌مرغ استفاده نکنند.
- مقداری چوب دارچین را در ماست ریخته و تناول نمایند.

^۱ به جای آن از آب استفاده کنند.
^۲ در صورتی که بزاقشان زیاد ترشح شود بهتر است مصرف آن محدود شود.

درمان تهدید به سقط

«اوست خدایی که زنده می‌کند و می‌میراند، و چون به

خلقت چیزی حکم نافذ و مشیت کاملش تعلق گیرد، به

محض اینکه گوید موجود باش، بی‌درنگ موجود می‌شود.»^۱

بر پارچه‌ای این دعا را نوشته و بر کمر زن ببندید امید است که فرزند سالم بماند.

«و ان کل نفس لما علیها حافظ فلینظر الانسان مم خلق من ماء

دافق فانه خیر حافظ و هو الرحم‌الرحمین»^۲

سقط معمولاً در بیست هفته اول بارداری رخ می‌دهد، بنابراین هر

گونه ترشح خون‌آلود از دستگاه تناسلی در هفته‌های اول بارداری باید

جدی تلقی شود این خونریزی‌ها با درد در قسمت پائین شکم و کمر درد

دائم همراه می‌باشد. هر خانمی که با این علائم مواجه شد باید با مراجعه

فوری به طور کامل توسط پزشک معالج معاینه شود. عوامل زیادی

هستند که باعث سقط می‌شوند از جمله سن مادر، سن پدر، مصرف

سیگار، الکل و بیماری‌ها (دیابت و...). خانم می‌تواند ضمن مراجعه به

پزشک در منزل استراحت کنند و از انجام کارهای سنگین بپرهیزد و در

صورت ادامه خونریزی مجدداً بایستی معاینه شود.

☑ مصرف انگور، لوبیا، به، شنبلیل و آناناس برای درمان تهدید به سقط

مفید می‌باشند.

☑ پودر دانه گل سرخ را با ۱/۳ مقدار آن از پودر سنبل‌الطیب مخلوط

کرده و بر پنبه ریخته و به خود بگیرید. همچنین می‌توانید آن را با کره

حیوانی مخلوط کرده بر پارچه‌ای شفاف مانند بمالید و به خود بگیرید تا

^۱ قرآن مجید، سوره غافر، آیه ۶۸.

^۲ گنج‌های معنوی، ص ۲۰۸.

دهانه رحم بسته گردد و به حال طبیعی برگردد. (البته زمانی که دهانه رحم باز شود معمولاً سقط غیرقابل اجتناب است).

اضطراب در بارداری

«آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»^۱

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: مویز اعصاب را قوی می‌کند.^۲ خانم‌ها در طول بارداری ممکن است دوره‌هایی از اضطراب را تجربه کنند. اضطراب ممکن است به خاطر

- تغییر در روش و وضعیت زندگی باشد.
- ترس از اینکه نوزاد سالم است یا نه؟
- آیا می‌توانند از عهده نگهداری کودک برآیند؟
- ترس از زایمان و ترس از مرگ.

توصیه‌های مهم برای مادران باردار

- بسیاری از مسائل در دوران بارداری تغییر می‌کند که می‌تواند باعث فشار روحی شود. از این تغییرات آگاه باشید و در موردشان صحبت کنید.
- با شریک زندگی در مورد تفاوت‌هایی که فکر می‌کنید با آمدن نوزاد در زندگی شما ایجاد می‌شود و تغییراتی که نیاز است در زندگی خود بدهید مانند کمک در انجام کارهای خانه و... صحبت کنید.
- برای داشتن حمایت بیشتر، یکی دو ماه اول برنامه‌ریزی کنید و از شریک زندگی خود یا یکی از اعضای فامیل خواهش کنید در منزل پیش شما بمانند.
- چک‌آپ سلامتی خود را مرتب انجام دهید.

^۱ قرآن مجید، سوره رعد، آیه ۲۸.
^۲ خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها از دیدگاه پیشوایان علم دین، ص ۱۲۸.

- به قضاوت خود اطمینان کنید و به خودتان یادآوری نمائید که هنگامی که به نقش تازه خود وارد شدید از عهده همه چیز بر خواهید آمد.
 - از ابتدا شریک زندگی خود را در نگهداری نوزاد سهیم کنید.
 - توصیه می‌شود با ماما یا پزشک در مورد اضطراب خود صحبت کنید.
 - حمایت همسر اهمیت ویژه‌ای در کنترل اضطراب مادران باردار دارد.
- 👉 نکته: شاید لازم باشد در مورد مراحل طبیعی بارداری و زایمان از ماما و پزشک مشاوره بگیرید.

توصیه‌های مهم برای پدران

- شریک زندگی خود را تشویق کنید که در صورت نیاز جویای کمک از افراد حرفه‌ای باشد و حتی همراه او برود.
 - به شریک زندگی اطمینان خاطر بدهید و از او پشتیبانی کنید.
 - تلاش کنید که نیازهای همسر خود را بفهمید و انتظارات خود را از او متعادل تر کنید.
 - مواظب سلامتی و رفاه خود باشید و اگر احساس افسردگی روحی کردید با پزشک مشورت کنید. (چون سلامت روحی و جسمی شما در مراقبت از مادر فرزندتان اهمیت زیادی دارد).
- چند نکته مهم :
- توجه داشته باشید ترس و اضطراب در بارداری ممکن است باعث تأخیر در مراحل زایمان و تشدید دردهای زایمان شود و اثرات سوئی روی جنین شما می‌گذارد. توصیه می‌شود
 - مواد شیرین بیشتر مصرف کنید (بر حسب نیاز و در صورت نداشتن منع مصرف)
 - از مصرف مواد کافئین‌دار اجتناب کنید.
 - ورزش را فراموش نکنید.
 - تمرکز بر تنفس‌های عمیق بر کاهش اضطراب مؤثر است.

فصل چهارم

تعیین جنسیت

«تنها خدا می‌داند که بار حمل آبستان عالم چیست و بار رحم‌ها چه نقصان و چه زیادت خواهد یافت و مقدار همه چیز در علم ازلی خدا معین است اوست عالم به عوالم غیب و شهود و بزرگ خداوند متعال.»^۱

در روایاتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است: آب مرد سفید و آب زن زرد است چون در هم آیند منی مرد بر منی زن چیرگی یابد به اذن خداوند، نرینه آورند و چون منی زن بر منی مرد برتری یابد، به اذن خداوند مادینه آورند.^۲

از امام محمد باقر علیه السلام پرسیدند: مردی جنین پسر سالم می‌خواهد چه وقت دعا کند؟ حضرت فرمود: مابین چهار ماه دعا کند، زیرا جنین چهل شب به صورت نطفه است و چهل شب به صورت علقه و چهل شب به صورت مضغه که کلاً چهار ماه می‌شود، آنگاه خداوند متعال دو فرشته را که خلاق و آفریننده هستند می‌فرستد. آنها می‌گویند: پروردگارا! چه خلق کنیم؟ پسر یا دختر؟ پس دستور داده می‌شود و آنها اجرا می‌کنند.^۳

^۱ قرآن مجید، سوره رعد، آیه ۸ تا ۹.

^۲ دانش‌نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۶۵۹.

^۳ دستورات طب و بهداشت از نظر اسلام، ص ۲۸۵.

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: بر شما باد خوردن کاسنی، زیرا کاسنی گرم است و خوردن آن، موجب کثرت فرزند ذکور است.^۱
جهت پسر دار شدن خواندن مکرر این دعا توصیه شده است: «اللَّهُمَّ لَا تَذِرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ وَحِيدًا وَخَشَاءً فَيَقْصُرُ شُكْرِي عَنْ تَفَكُّرِي بَلْ هَبْ لِي عَافِيَةَ صِدْقِ ذُكُورًا وَأَنَا أَنَسُ بِهِمْ مِنَ الْوَحْشَةِ وَأَسْكُنُ إِلَيْهِمْ مِنَ الْوَحْدَةِ وَأَشْكُرُكَ عِنْدَ تَمَامِ النِّعْمَةِ يَا وَهَّابُ وَيَا عَظِيمُ يَا مُعْظَمُ ثُمَّ أَعْطِنِي فِي كُلِّ عَافِيَةٍ شُكْرًا حَتَّى تُبَلِّغَنِي مِنْهَا رِضْوَانَكَ فِي صِدْقِ الْحَدِيثِ وَأَدَاءِ الْأَمَانَةِ وَوَفَاءِ الْعَهْدِ».^۲

در روایات آمده است که هر کس نیت کند که حمل زوجه خود را محمد یا علی بنامد فرزند مذکر از او متولد می‌شود.^۳
اگر حملی که چهار ماه دارد را رو به قبله نموده و بر آن آیه‌الکرسی بخوانید و به جانب او بزنید و بگویید: «اللَّهُمَّ أَنِّي قَدْ سَمَيْتُهُ مُحَمَّدًا» خداوند آن حمل را نر می‌کند و اگر بعد از تولد اسم او ماند او را مبارک می‌کند و اگر اسم او را تغییر دهد بر خداوند اختیار است که اگر خواست او را بگیرد و اگر خواست می‌گذارد.^۴

در روایت آمده است هر گاه آیه‌الکرسی (آیه ۲۵۵ تا ۲۵۷ سوره بقره) را بخواند و بر انار شیرین بدمد و پیش از چهار ماهگی به زن حامله بدهد فرزندش پسر خواهد شد.^۵

امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: اگر سه روز بعد از نماز عشاء و نماز صبح هفتاد مرتبه سبحان‌الله و هفتاد مرتبه استغفرالله گوید و بعد این آیه را بخواند «اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا، يُرْسِلُ أَسْمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيُمِدُّكُمْ

^۱ وسائل الشیعه، جلد ۱۷، ص ۱۴۱.

^۲ سراج الشیعه فی آداب الشریعه، ص ۱۴.

^۳ سراج الشیعه فی آداب الشریعه، ص ۱۴.

^۴ همان، ص ۴.

^۵ گنج‌های معنوی، ص ۲۰۸.

بَأْمَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلُ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلُ لَكُمْ أَنْهَارًا» و بعد در شب سوم جماع کند به اذن خدا کودک پسر خواهد شد.^۱

خوردن مواد پتاسیم و سدیم و فسفردار احتمال پسرزایی و خوردن مواد غذایی کلسیم و منیزیم دار احتمال دخترزایی را بیشتر می کند. علاوه بر این مصرف زیاد نمک احتمال پسرزایی و مصرف کم نمک در غذای روزانه احتمال دخترزایی را بیشتر می کند.^۲ توصیه می شود که زوجین چهار الی شش هفته قبل از لقاح رژیم غذایی مورد نظر را رعایت کنند. مواد غذایی که دارای منیزیم، کلسیم هستند: ماست میوه ای، شیر، پنیر، بستنی وانیلی و آجیل جات، گل کلم، شلغم، سینه مرغ، نخود سبز، لوبیا سبز، جو، تخم مرغ، سرکه (ترشی کلم)، بادام درختی، گوشت قرمز، تمشک، انگور فرنگی (نمک و سایر غذاهای دسته دوم مصرف نشود). مواد غذایی که دارای سدیم، پتاسیم و فسفر هستند: برنج، زرشک، سیب، اسفناج، کاسنی، پرتقال، ازگیل، انگور، موز، نارنج، والک، ماهی، میگو، هویج، برنج، گل گاوزبان، توت فرنگی، قارچ، کنگر، خرما، لیمو ترش، به، طالبی، هندوانه، پیاز، کنجد، قهوه، چای، نان، سبزی های تازه و نمک.

اگر مرد چند ساعت قبل از آمیزش از خوراکی هایی مانند زعفران، موز، میگو، خاویار، دنبلان استفاده کند احتمالاً فرزندش پسر خواهد شد. جهت مذکر شدن اولاد فواصل مقاربت ها باید زیاد باشد، مقاربت باید چند روز پس از پایان قاعدگی که ترشحات زن رقیق و آبکی و شفاف می شود (زمان تخمک گذاری) صورت گیرد، بهتر است با عجله نباشد و پس از تحریک کامل زن و با آرامش صورت گیرد. قبل و پس از آن پیشگیری از بارداری انجام شود.

^۱ سراج الشیبه فی آداب الشریعه، ص ۱۴.
^۲ در بعضی از بیماران کلیوی و فشار خونی مصرف نمک ممنوعیت دارد. (حتماً اعتدال رعایت شود)

جهت مونث شدن اولاد فواصل مقاربت‌ها کم باشد قبل و بعد از رقیق و شفاف شدن ترشحات که در بالا مطرح شد (زمان تخمک‌گذاری) مقاربت انجام شود و قبل از تحریک زن انزال انجام گیرد.

فصل پنجم

زیبایی و ذکاوت فرزند

«و آن خدائی که هر چیزی را به نیکوترین وجه خلقت کرد
و آدمیان را نخست از خاک آفرید آن گاه خلقت نژاد نوع
بشر را از آب بی‌قدر مقرر گردانید. سپس آن را نیکو
بیاراست و از روح خود در آن بدمید و شما را دارای چشم
و گوش و قلب با حس و هوش گردانید باز بسیار اندک
شکر و سپاسگزاری حق می‌کنید.»^۱

در روایات آمده است: زنانان را در حاملگی خرما بدهید تا فرزندانان
زیبا شوند.^۲

اگر به زنان باردار در ماه آخر خرما بدهید فرزند او بردبار و پرهیزگار
خواهد شد.^۳

از خواص به در روایات چنین آمده است: به را به زنان باردار خود
بخورانید زیرا که اطفال شما را زیبا می‌کند.^۴
زن باردار به بخورد که در این صورت فرزند او خوشبوتر و
خوش‌رنگ‌تر خواهد شد.^۵

^۱ قرآن مجید، سوره سجده، آیه ۷ تا ۹.

^۲ گنج‌های معنوی، ص ۳۵۲.

^۳ مکارم‌الاخلاق، ص ۸۸.

^۴ گنج‌های معنوی، ص ۳۵۲.

^۵ تهذیب‌الاحکام فی شرح‌المقنعه، ص ۴۳۹.

امام صادق علیه السلام کودکی زیبا را دیدند و فرمودند: احتمالاً پدر این کودک در شب نزدیکی میوه به خورده باشد.^۱ خوردن به برای ضعف قلب بسیار مفید است. معده را پاک، ذهن را زیاد و آدم ترسو را شجاع می‌کند.^۲

امیر المومنین علی علیه السلام می‌فرمایند: گلابی فرزند را زیبا می‌کند.^۳
امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: خوردن انار نطفه مرد را زیاد می‌کند و فرزند را زیبا می‌کند.^۴

در رابطه با خواص خربزه آمده است: به زنان باردار خربزه بخورانید زیرا این میوه در زیبایی کودک اثر بسزایی خواهد داشت.^۵ هر زن باردار که خربزه را با پنیر بخورد بچه ای که از آن به وجود می‌آید زیبا و خوش اخلاق خواهد شد.^۶

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: حنا بوی عرق را از بین می‌برد بر طراوت صورت می‌افزاید، دهان را خوشبو می‌کند و فرزند را نیکو می‌سازد.^۷
مردی نزد امام صادق علیه السلام آمد و عرض کرد: چرا در فرزندان من کم عقلی و سستی وجود دارد فرمودند: چه چیز تو را از سویق باز داشته است تو و همسرت آن را بخورید چرا که گوشت را می‌روباند، استخوان را استحکام می‌بخشد و سبب می‌شود جز فرزندان قوی از شما زاده نگردد.^۸
پادشاه وقت به دانیال پیامبر علیه السلام گفت: دوست دارم فرزند همانند تو داشته باشم. پرسید: من در دل تو چه جایگاهی دارم؟ گفت: برترین و بالاترین جایگاه. دانیال علیه السلام گفت: (پس آن گاه که آمیزش کردی همه

^۱ طب الائمه، ص ۸۶.

^۲ خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها از نظر پیشوایان علم و دین، ص ۳۷.

^۳ تعالیم بهداشتی اسلام، ص ۳۳۱.

^۴ دستورات طب و بهداشت در اسلام، ص ۱۵۲.

^۵ بحار الانوار، جلد ۴، ص ۲۰۱.

^۶ طب اسلامی، ص ۲۰۳.

^۷ وسائل الشیعه، جلد ۱، ص ۳۹۴.

^۸ طب الائمه، ص ۱۴۶.

اندیشه خویش را متوجه من بدار.) چنین کرد و فرزندش همانندترین کسان به دانیال بود.^۱

مستحب است به زن آبستن کندر خوراندن چرا که عقل حمل را زیاد اگر جنین پسر باشد قلبش ذکی و هوشیار و عالم و شجاع شود و اگر دختر باشد زیبا و خوش خلق گردد، ران‌هایش بزرگ شود و نزد شوهر خوشبخت گردد.^۲

در روایات فراوان آمده کدو مغز و عقل را تقویت می‌کند.^۳ در حدیثی آمده است: اگر غذایی بشناسم که بر نیروی عقل بیافزاید آن گیاه همانا خرفه خواهد بود.^۴

پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: به زنان حامله شیر بنوشانید زیرا شیر در مشاعر کودک بسیار تاثیر خواهد گذاشت.^۵

کرفس حافظه را زیاد و قلب را پاک می‌کند.^۶

مولی علی علیه السلام می‌فرمایند: سه چیز حافظه را زیاد می‌کند. قرائت قرآن، خوردن عسل و جویدن کندر.^۷

در خواص کاسنی آمده است: از کاسنی بخورید تا خون شما افزون و میل جنسی در وجود شما سرشار و فرزندانتان نیکو شوند.^۸

از امام حسن علیه السلام سؤال شد چرا فرزند گاه شبیه پدر و مادر خویش و گاه شبیه دایی و عموست! فرمودند: اگر مرد با دلی آرام و اندامی بدون اضطراب به سراغ همسر خویش برود دو نطفه با استواری با هم درآمیزند اگر نطفه مرد بر نطفه زن چیره شود فرزند همانند پدر می‌شود و اگر

^۱ بحارالانوار، جلد ۶۰، ص ۳۶۶.

^۲ سراج‌الشیعه فی آداب‌الشریعه، ص ۱۴.

^۳ نسخه‌های شفابخش، ص ۲۷۷.

^۴ طب کبیر یا فرشته نجات، ص ۳۳۲.

^۵ طب و درمان در اسلام، ص ۶.

^۶ خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها از نظر پیشوایان علم و دین، ص ۱۰۶.

^۷ همان، ص ۹۴.

^۸ طب و درمان در اسلام، ص ۳۶.

نطفه زن بر نطفه مرد چیرگی یابد، فرزند به مادر همانند می‌شود اما اگر مرد با دلی ناآرام و اندامی آشفته به سراغ زن برود دو نطفه به سمت چپ یا راست زهدان می‌افتد اگر به سمت چپ بیافتد شبیه دایی و خاله می‌شود و اگر به سمت راست زهدان برود شبیه عمه یا عمو می‌شود.^۱

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: آب مرد غلیظ و سفید و آب زن رقیق و زرد است برتری یا چیرگی هر کدام باشد شباهت نیز از همان برمی‌خیزد.^۲

و باز پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: ای علی علیه السلام در آغاز، میان و پایان ماه با همسرت همبستری مکن، چون فرزند دچار دیوانگی، جذام و تباهی مغز می‌شود.^۳

برای مرد مکروه است که پس از احتلام با زن همبستری کند مگر آنکه از احتلام پیشین، غسل کرده باشد، اگر چنین کند و فرزندش دیوانه زاده شود، جز خویش را نکوهش نکند.^۴

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: آمیزش پس از آمیزش بی آنکه میان آنها غسلی صورت پذیرفته باشد دیوانگی فرزند را در پی دارد.^۵

پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: برای نطفه‌های خود، نیکوترین زنان را برگزینید چرا که زنان همانند برادر و خواهر خود را می‌زاینند.^۶

^۱ بحارالانوار، جلد ۴۰، ص ۱۶۹.

^۲ همان، جلد ۶۰، ص ۳۶۶.

^۳ دانش‌نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۶۰۵.

^۴ مکارم‌الاخلاق، جلد ۱، ص ۴۵۹.

^۵ طب‌الرضاء، ص ۲۸.

^۶ دانش‌نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۶۶۲.

مواد مؤثر در زیبایی و ذکاوت فرزند

- ☑ کاسنی و بذر رازیانه موجب زیبایی فرزند می‌شود.
- ☑ خوردن پستان حیوانات مانند گوسفند موجب زیبایی، خوش اندامی و چاقی جنین می‌شود.
- ☑ خوردن سیب و نظاره کردن آن فرزند را سالم و خوش‌رو می‌کند. (در بولیوین آمریکا جنوبی، از چهار هفته قبل از ازدواج زوجین جهت زیبایی فرزند فقط سیب می‌خورند).
- ☑ موز و شیرسرشار از فسفر هستند و در افزایش هوش و حافظه کودکان تأثیر زیادی دارند.
- در زمان حاملگی تیروئیدتان را چک کنید چرا که کم‌کاری تیروئید در خانم‌های حامله سبب کاهش هوش در کودکان می‌شود.
- کولین مصرف کنید. این ماده برای رشد نواحی کنترل حافظه و یادگیری در مغز ضروری است (گوشت و جانشین‌های آن).
- فولیک اسید و روی برای رشد مغز جنین ضروری و از نقص لوله عصبی جلوگیری می‌کند.
- از خوردن قهوه، الکل و... اجتناب کنید.
- در دوران جنینی با او حرف بزنید و او را صدا کنید.

فصل ششم

تسهیل و تسریع در زایمان

«از نطفه‌ها آنچه را مشیت ما تعلق گیرد در رحمها قرار

دهیم تا به وقت معین طفلی از رحم بیرون آریم.»^۱

امام علی علیه السلام می‌فرماید: این آیه را بر کتان نوشته و بر ران چپ زن ببندید بلافاصله بعد از نمایان شدن نوزاد آن را بگشایند و آن آیه این است.

«يا ايها الناس اتقوا ربكم ان زلزلة الساعة شيء عظيم يوم ترونها
تذهل كل مرضعة عما أرضعت وتضع كل ذات حمل حملها وترى
الناس سكارى وما هم بسكارى ولكن عذاب الله شديد»^۲

در حدیث آمده است در لحظه‌ای که زن زاهدی زایمان می‌کند بر کاغذی این دعا را نوشته: «حِينَ وَلَدَتْ مَرِيْمٌ وَ مَرِيْمٌ وُلِدَتْ حَيًّا يَا حَيُّ
إِهْبِطْ إِلَى الْأَرْضِ السَّاعَةَ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى» انشاءالله که باعث تسهیل زایمان
شود.^۳

امام محمد باقر علیه السلام می‌فرماید: اگر زنی زایمانش سخت شد جهت تسهیل آن آیات زیر را با مشک و زعفران روی بشقاب تمیز نوشته، سپس آن را با آب تمیز و مباح شسته و از آن آب به زن حامله بدهند.
«يَوْمَ يَرُونَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا عَشِيَّةً وَضَحِيحًا يَوْمَ يَرُونَ مَا
يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ بَلَاغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلَّا الْقَوْمُ

^۱ قرآن مجید، سوره حج، آیه ۵.

^۲ طب الائمه، ص ۶۳.

^۳ همان، ص ۶۳.

الْفَاسِقُونَ لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةً لِأُولِ الْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَىٰ وَلَكِنَّ تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْضِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ»^۱

در حین زایمان آیه ۲۳ تا ۲۵ سوره مریم را به همراه قسمتی از آیه ۲۶ (تا قری عیناً) بر زائو بخوانید سپس صدا را بلند کرده و بگویید: «واللهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمِيعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ»^۲

نسخه‌های گیاهی

☑ یک قاشق چایخوری پودر زعفران را همراه با عسل میل کنید یا صبح، ظهر و شب یک یا نصف قاشق چایخوری پودر زعفران را در یک لیوان آب جوش دم کرده به همراه عسل تناول نمایید. (اثری شبیه به اکسی‌توسین دارد.)

☑ ۱۰ گرم پوست خشک خیار را میل کنید. توصیه می‌شود این نسخه را قبل از درد زایمان مصرف نکنید.

☑ لوبیا اثر بسزایی در زایمان جنین و دفع جفت و کاهش خونریزی دارد.

☑ جوشانده دانه ماش هندی باعث سهولت زایمان می‌شود.

☑ دم کرده گل شاه‌پسند، شاخه درخت مریم، فرزجه دانه‌های خاکشیر،

بذر هویج، برگ و دانه شنبلیله، نارنج و کاسنی جهت تسهیل و سهولت

زایمان توصیه می‌شود.

☑ یک یا نصف قاشق چایخوری از پودر زیره سیاه را با عسل در سه وعده

تناول کنید و یا همین مقدار را در یک استکان آب جوش دم کرده و میل

کنید.

^۱ طب‌الائمه، ص ۶۴.

^۲ سراج‌الشیعه فی آداب‌الشریعه، ص ۴.

✓ ۶۰ تا ۱۲۰ گرم تخم نیمه کوب سنبللیله را در چهار لیوان آب جوشانده، به حالت نیمه گرم در طشتی ریخته و در آن بنشینید. یا همین محلول را پس از صاف کردن تنقیه کنید.

✓ از مقل عربی قرص‌هایی به اندازه یک عدس تهیه نموده، صبح و ظهر و شب یک عدد تناول نمایید. علاوه بر این می‌توانید چند عدد از این قرص‌ها را در آب حل کرده به صورت ضماد زیر شکم بمالید.

✓ برگ‌بوی خشک را که بیش از یک سال از چیدن آن نگذشته کوبیده، دو قاشق سوپخوری از آن را با مقداری روغن زیتون مخلوط کنید تا به صورت خمیر سفت درآید روی پارچه مالیده و روی ناف زن نزدیک زایمان قرار دهد.

✓ ضماد پخته و سائیده برگ خرزهره جهت تسکین درد زائو سودمند است.

✓ سیاه دانه کوبیده را با عسل مخلوط کنید و میل نمایید.

✓ گیاه کیسه کشیش را دم کرده و دو مرتبه در طول روز بیاشامید. چنانچه پس از زایمان خورده شود خونریزی را کاهش می‌دهد.

✓ ضماد ریشه آفتابگردان اگر بر کمر بسته شود باعث تحریک زایمان است.

✓ بو مادران نیز در پیشبرد زایمان مؤثر است.

✓ نوشیدن مرتب دم کرده مریم گلی یک ماه قبل از وضع حمل زایمان را آسان می‌کند.

✓ بررسی‌های انجام شده در بیمارستان رادکلیو آکسفورد نشان می‌دهد که کندر، نعنای فلفلی، مریم گلی، نارنگی، اکالیپتوس، لاوانه، گل یاس (به روش ماساژ در حمام یا روش تنفسی) در کاهش درد زایمان مفید است. هم‌چنین شنا کردن نیز به دلیل بهبود جریان خون و تقویت عضله‌ها در کاهش درد و تسریع زایمان مؤثر است.

☑ خوردن چای گل محمدی، شیر، سبزیجات، میوه‌جات و هسته آنها، سبوس گندم و برنج، اسفناج، جو، کاهو، هویج، کلم، بادام و گردو، هلو، کاسنی، انگور، آب انار ترش و شیرین برای زایمان بدون درد توصیه می‌شود.

در زمان درد برای کاهش درد می‌توانید (با هماهنگی کارکنان اتاق زایمان) در هر یک از وضعیت‌های زیر قرار بگیرید.

- شما می‌توانید به حالت چمباتمه بنشینید یا اینکه در وضعیت چهار زانو نشسته ولی بدن را به سمت جلو بکشید.

- در حالت ایستاده، یک پا را بر روی پله یا بلندی به صورت خمیده قرار دهید.

- در حالت خوابیده به پهلو پای رویی را از زانو خم کنید و به رو پای زیرین با حمایت یک بالش قرار دهید.

- در حالت چهار دست و پا قرار گرفته، سنگینی بدنتان را به طرف باسن منتقل کنید.

این وضعیت‌ها باعث می‌شود که مادر خستگی کمتری احساس کند و

گردش خون بهبود پیدا کرده و زایمان پیشرفت کند. متذکر می‌شویم تا قبل از ورود جنین به لگن مادر تمایل دارد در وضعیت ایستاده قرار بگیرد

و با ورود جنین به لگن مادر راه رفتن برای مادر مشکل شده و مادر می‌تواند در وضعیت‌هایی که قبلاً ذکر شد قرار بگیرد البته بنا بر میل خود.

- بهتر است مادر باردار با متمرکز کردن حواس و فکر خود به شرایطی غیر از شرایط زایمان مانند دعا کردن، نگاه کردن به یک عکس، به

یاد آوردن خاطرات خوب، راه رفتن، تماشای تلویزیون بپردازد. این کار باعث کاهش درد و اضطراب می‌شود.

- نوازش اطمینان‌بخش و دوستانه قسمت گونه‌ها و موها، در آغوش گرفتن، ماساژ نواحی دست، کمر، باسن و سایر قسمت‌های بدن

توسط همراه می‌تواند موجب کاهش درد و تسکین مادر شود.

- با اشیاء گرم مانند حوله گرم و مرطوب، بطری آب گرم، کشیدن پتوی گرم به روی تمام بدن و دوش گرفتن با آب گرم می‌توان درد زایمان را کاهش داد.
- همراه می‌تواند با ماساژ کمر به کاهش درد کمک کند به این صورت که ناحیه انتهایی کمر را به جهت رو به پائین (یعنی به سمت باسن) ماساژ دهد.

درمان افسردگی بعد از زایمان

- چند روز بعد از زایمان، مادر به طور نسبتاً شایعی به درجاتی از افسردگی دچار می‌شود. افسردگی گذرا یا دل‌تنگی بعد از زایمان به احتمال زیاد نتیجه تعدادی از عوامل است که مهم‌ترین این عوامل عبارتند از:
- خستگی بعد از زایمان
 - ناراحتی‌های اوایل دوره نفاس
 - ترس مادر از کم شدن جذابیت خود
 - اضطراب مادر در مورد عدم توانایی‌های خود برای مراقبت از نوزاد بعد از ترک بیمارستان
 - فشار روانی متعاقب ترس و هیجان که اکثر خانم‌ها در دوران بارداری و زایمان دچار آن می‌شود.
 - تغییرات هورمونی
- این اختلال خفیف، خود به خود محدود می‌شود و معمولاً در طی دو تا سه روز بهبود می‌یابد، اما ممکن است تا ده روز هم طول بکشد. همکاری و توجه همسر نقش بسزایی در درمان و کوتاه شدن این دوره دارد. اگر دل‌تنگی بعد از زایمان بیش از دو هفته باقی بماند یا بر شدت آن افزوده شود. باید بیمار سریعاً به پزشک مراجعه کند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: مویز، اعصاب را قوی می کند، خستگی و اندوه را برطرف می کند.^۱

خوردن عسل^۲، عدس^۳، کدو^۴، روغن زیتون^۵، استعمال بوی خوش^۶، سواری^۷، نگاه کردن به سبزه^۸، پوشیدن لباس های نرم را نشاط بخش و برطرف کننده غم و اندوه دانسته اند.^۹

از امام علی علیه السلام روایت شده که حلیم معجون مقوی و نشاط بخش و کوشش شادی بخش است و خستگی را از میان می برد و دستگاه تنفسی را تصفیه می کند.^{۱۰}

امام باقر علیه السلام می فرمایند: میوه به غبار اندوه را از خاطر محو می کند آن چنانکه انگشتان شما چکه های عرق را از پیشانی شما می زداید.^{۱۱}

امام صادق علیه السلام : خوردن گلابی را جهت رفع غم و اندوه تاکید نموده اند و خوردن آن را بعد از غذا توصیه کرده اند^{۱۲} و انگور سیاه را نیز برطرف کننده غم دانسته اند.^{۱۳}

^۱ خوردنی ها و آشامیدنی ها از نظر پیشوایان علم و دین، ص ۱۲۸.
^۲ طب کبیر یا فرشته نجات، ص ۳۰۸.
^۳ همان، ص ۲۳۵.
^۴ خوردنی ها و آشامیدنی ها از نظر پیشوایان علم و دین، ص ۱۰۴.
^۵ همان، ص ۶۷.
^۶ همان، ص ۹۴.
^۷ همان، ص ۹۴.
^۸ همان، ص ۹۴.
^۹ طب کبیر یا فرشته نجات، ص ۳۰۸.
^{۱۰} همان، ص ۳۳۲.
^{۱۱} همان، ص ۳۳۲.
^{۱۲} خوردنی ها و آشامیدنی ها از نظر پیشوایان علم و دین، ص ۱۱۱.
^{۱۳} همان، ص ۲۶.

تغذیه بعد از زایمان

«تنه درخت خرماي خشک شده را طرف خود بکش تا بر تو
خرمای تازه و از بار چیده فرو ریزد پس از رطب بخور و از
آب بیاشام و چشم خود را روشن ساز.»^۱

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: نخستین خوراک زنان زائو پس از وضع حمل خوب است خرماي تر یا خشک باشد آن چنان که خداوند متعال مریم عذرا را پس از وضع حمل خرما خورانیده است.^۲ وقتی زنی زایمان کرد رطب بخورد و اگر فصل رطب نباشد هفت عدد خرما از خرماي مدینه بخورد و اگر خرماي مدینه نیافت هفت عدد از خرماي شهر خود را بخورد چرا که آن موجب حلیم بودن بچه^۳ و درمانی برای زن تازه‌زا^۴ است.

🌸 تذکر: خانمی که تازه زایمان کرده تا دو ساعت بعد از زایمان از مصرف غذا خودداری کند. علاوه بر این از غذاهای نرم (مثل سوپ) پروتئینی، سبزیجات و میوه‌ها برای پیشگیری ابتلا به یبوست و ترمیم زخم‌ها استفاده کرده و مصرف قرص‌های آهن و مولتی‌ویتامین را تا سه ماه بعد از زایمان ادامه دهد، گفتنی است استفاده از رژیم‌های لاغری برای خانم‌های باردار، شیرده به هیچ عنوان مناسب نیست.

فونریزی پس از زایمان

۱۵-۱۰ روز پس از زایمان خونریزی در حد قاعدگی طبیعی است و هم‌چنین در برخی از خانم‌ها در مدت ۶۰-۴۲ روز پس از زایمان خونریزی در حد لکه‌بینی ادامه می‌یابد که جای نگرانی نیست ولی

^۱ قرآن مجید، سوره مریم، آیه ۲۵.

^۲ طب و درمان در اسلام، ص ۷.

^۳ سراج‌الشیعه فی آداب‌الشریعه، ص ۵.

^۴ دانش‌نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۶۷۹.

چنانچه پس از ۶۰ روز و بیشتر از مقدار ذکر شده وجود داشته باشد غیرطبیعی است.

🌸 **نکته:** پس از سه تا چهار روز بعد از زایمان ترشحات به صورت پیش‌رونده کم‌رنگ‌تر می‌شود و پس از حدود ۱۰ روز رنگ سفید یا سفید مایل به زرد به خود می‌گیرد.

دردهای (همی) پس از زایمان

گاهی دردهایی در رحم شبیه دردهای قاعدگی خصوصاً در زمان شیردهی احساس می‌شود. که به علت انقباضات رحم می‌باشد که به آن پس‌درد می‌گویند و با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، نفس عمیق و مصرف مسکن زیر نظر پزشک و ماما می‌توان آن را کاهش داد.

فصل هفتم

آداب بعد از تولد

امام صادق علیه السلام درباره آنچه که باید پس از تولد نوزاد انجام داد می‌فرمایند: در گوش راست او (نوزاد) اقامه بگویند تا هیچ‌گاه به دیوانگی و جن‌زدگی گرفتار نشود و به اندازه یک عدس، شیر گاو را در آب حل کنید سپس از آن دو قطره در سوراخ راست بینی و یک قطره در سوراخ چپ بینی نوزاد بچکانید.^۱

در احادیث آمده است کام نوزاد را با خرما^۲، آب فرات، تربت امام حسین و اگر در اختیار نباشد با آب باران بگشایید.^۳

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: ختنه کردن نوزاد در هفت روزگی از سنت است.^۴

در حدیث دیگری آمده ختنه گوشت را سریع‌تر می‌رویند و از آن به عنوان مایه پاکی تن یاد شده است.^۵

امام باقر علیه السلام نیز در این رابطه فرموده‌اند: سنت ختنه، تنها بر مردان است نه بر زنان.^۶

^۱ اصول کافی، جلد ۶، ص ۲۳.

^۲ همان، جلد ۶، ص ۲۴.

^۳ مکارم‌الاخلاق، جلد ۱، ص ۴۸۹.

^۴ بحارالانوار، جلد ۱۰۴، ص ۱۰۸.

^۵ همان، جلد ۱۰۴، ص ۱۰۹.

^۶ تهذیب‌الاحکام فی شرح‌المقننه، جلد ۷، ص ۴۴۶.

از سنت‌های دیگر می‌توان شستن نوزاد^۱، تراشیدن موی سر^۲ و عقیقه کردن را نام برد.^۳

امام صادق علیه السلام فرمود: هفت چیز، از سنت است نام‌گذاری، تراشیدن موی سر نوزاد، در صورت امکان به وزن موی سرش نقره یا طلا صدقه دادن، برایش عقیقه کردن، به سر او زعفران مالیدن، پاکیزه ساختن او با ختنه و از ولیمه^۴ او به همسایگان خوراندن.

تغذیه کودکان ضعیف

«خداوند آن کسی است که شما را در ابتدا از جسم ضعیف

بیافرید آنگاه پس از ضعف و ناتوانی توانا کرد.»^۵

امام صادق علیه السلام در مورد تغذیه کودکان ضعیف فرموده‌اند: به کودکان در خردسالی‌شان سوپق بدهید، چرا که گوشت را می‌رویانند و استخوان را استحکام می‌بخشد.^۶

خوراندن چغندر^۷، گوشت^۸ و سنجد^۹ به خردسالان، ختنه کردن^{۱۰} نیز مؤثر است.

^۱ اصول کافی، جلد ۳، ص ۴۰.

^۲ نسخه‌های شفابخش، ص ۱۱۳.

^۳ اصول کافی، جلد ۶، ص ۳۶.

^۴ سنن النبی، ص ۸۵.

^۵ قرآن مجید، سوره روم، آیه ۵۴.

^۶ وسائل الشیعه، جلد ۱۷، ص ۷.

^۷ دانش‌نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۵۶۵.

^۸ خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها از نظر پیشوایان علم و دین، ص ۱۱۴.

^۹ اصول کافی، جلد ۶، ص ۳۶۱.

^{۱۰} طب‌الائمه، ص ۶۳.

گریه نوزادی که شب نمی‌خوابد

امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: برای نوزادی که زیاد گریه می‌کند و شب نمی‌خوابد این آیات را بخوانید: « فَضْرَبْنَا عَلَىٰ أذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا، ثُمَّ بَعَثْنَاهُمْ لِنَعْلَمَ أَيَّ الْحِزْبَيْنِ أَحْصَىٰ لِمَا لَبِثُوا أَمَدًا^۱ »

گریه کردن راهی برای نشان دادن گرسنگی، ناراحتی و یا تخلیه فشارهای درونی نوزاد است. مادر هوشیار باید در پی علت گریه نوزاد خود باشد. گاهی گریه شبانه نوزاد، ناشی از تغییر زمان خواب او است. بدین معنی که نوزاد در طول روز می‌خوابد و شب‌ها بیدار است. بنابراین مادر باید هم‌زمان با کودک استراحت نماید تا بتواند در زمان بیداری نوزاد انرژی کافی جهت مراقبت از او را داشته باشد. ممکن است گریه نوزاد به علت نفخ شکم باشد، بنابراین توصیه می‌شود

- بعد از هر شیردهی هوای معده نوزاد گرفته شود.
- مادر از خوردن غذاهای نفاخ مانند نخود، لوبیا و... خودداری کند و در صورت مصرف ۱۲ ساعت حبوبات را قبل از طبخ در آب خیس کرده و آب آن را دور ریخته و سپس طبخ نماید.
- مادر به جای شیر از ماست استفاده کند.
- پدر، نوزاد خود را در آغوش بگیرد طوری که صورت نوزاد به طرف سینه پدر خود باشد یا شیرخوار را روی ساعد و بازو به صورت خوابیده روی شکم قرار دهد. در این حال پدر با نوزاد خود صحبت کند. به این ترتیب دردها آرام می‌شود و گریه خاتمه می‌یابد.
- از آنجایی که جنین قبل از تولد قادر به شنیدن صدای قلب مادر است، بنابراین بعد از تولد هم با شنیدن صدای قلب مادر خود آرامش می‌یابد (بهتر است صورت بچه به سمت قلب مادر باشد).

^۱ طب‌الائمه، ص ۶۳.

روش‌هایی جهت کاهش گریه نوزاد

- در گهواره یا در بازوان خود او را تکان دهید.^۱
 - به آرامی سر، سینه و پشت او را نوازش کنید.
 - او را در یک پتوی سبک بپیچید.
 - برای او آواز بخوانید یا با او صحبت کنید.
 - او را با آب ولرم حمام کنید.
 - کودک را در بغل یا کالسکه راه ببرید.
- در صورت مواجه شدن با گریه شدید نوزاد به پزشک مراجعه نمائید.

^۱ در زمان گریه نوزاد بر اعصاب خود مسلط باشید و با خشونت او را تکان ندهید. این کار موجب کوری، آسیب مغزی و یا مرگ کودک می‌شود.

فصل هشتم

شیردهی

«مادران، فرزندان خود را دو سال شیر می‌دهند.»^۱

«دوران بارداری و از شیر گرفتن او (نوزاد) سی ماه است.»^۲

در احادیث مختلف، ائمه تأکید فراوان بر شیردهی نوزاد دارند و شیر مادر را بهترین و پربارترین شیر برای نوزاد می‌دانند.^۳

در احادیث آمده است حداقل زمان شیردهی ۲۱ ماه است و آنچه از این زمان کاسته شود، ستمی است بر نوزاد.^۴

از حضرت محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ روایت شده است: برای هر جرعه شیر و هر مکیده شدن پستان ثوابی است.^۵ و در هر نوبت تغذیه، تعداد ثواب آزاد کردن یک بنده از اولاد حضرت اسماعیل به مادر عطا می‌شود.^۶

شرایط لازم برای فرد شیرده

در ابتدا لازم به بیان است که اسلام مادر را سزاوارترین فرد برای شیردهی می‌داند و در احادیث به این موضوع اشاره شده است که اگر زنی طلاق داده می‌شود و او فرزند شیرده دارد مزدی به او داده شود تا فرزندش را شیر دهد زیرا او سزاوارتر است^۷ و همینطور برای دایه نیز شرایط خاصی را قائل شده‌اند. به عنوان مثال دایه باید زیبا و پاکیزه باشد

^۱ قرآن مجید، سوره بقره، آیه ۲۳۳.

^۲ قرآن مجید، سورا الاحقاف، آیه ۱۵.

^۳ سراج الشیعه فی آداب الشریعه، ص ۴۲۲.

^۴ اصول کافی، جلد ۶ ص ۴۰.

^۵ نهج الفصاحه، ص ۱۰۶.

^۶ راهنمای خانواده، راز شاد زیستن...، ص ۱۱۳.

^۷ دانش نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۶۸۸.

و شیردهی به افراد زشت^۱، کودن^۲، زن شراب‌خوار، گوشت‌خوک‌خوار^۳، زنی که چشمش ضعیف است و آبریزش دارد^۴ و زنی که از زنا فرزند آورده^۵، سپرده نشود چرا که این خصوصیات از شیر سرایت کرده و سرشت را عوض می‌کند.

فواید شیر مادر برای نوزاد

به دلیل وجود آنتی‌بادی در آغوز و شیر مادر، نوزادان شیر مادرخوار کمتر به اسهال، استفراغ، عفونت‌های گوارشی، ادراری، گوش، بیماری‌های تنفسی و مننژیت مبتلا می‌شوند. علاوه بر این شیر مادر می‌تواند از عقب‌ماندگی ناشی از کم‌کاری تیروئید جلوگیری نماید. از مزیت‌های دیگر آن این است که ۷۰٪ آهن شیر مادر جذب شده، آسان‌تر از شیر گاو هضم می‌شود. مدفوع شیر مادرخواران بوی بهتری نسبت به شیر خشک‌خواران دارد و کمتر باعث سوختگی پای شیرخوار می‌شود و حساسیت ایجاد نمی‌کند.

هم‌چنین در نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند احتمال ابتلا به چاقی، نزدیک‌بینی، مرگ ناگهانی نوزاد، سرطان غدد لنفاوی، التهاب روده‌ها، بیماری قلبی و کبدی در آینده کمتر می‌شود. تکلم و راه افتادن این کودکان سریع‌تر از شیر خشک‌خواران است.

فواید شیردهی برای مادر

شیردهی به جمع شدن رحم پس از زایمان و کاهش خونریزی و وزن مادر کمک می‌کند در حفاظت مادر از سرطان تخمدان و پستان و ام اس

^۱ همان، جلد ۱، ص ۶۸۳.

^۲ اصول کافی، جلد ۶، ص ۴۴.

^۳ طب کبیر یا فرشته نجات، ص ۶۹.

^۴ اصول کافی، جلد ۶، ص ۴۴.

^۵ همان، جلد ۶، ص ۴۲.

مؤثر است. مادران شیرده باید توجه فراوانی به داروهایی که مصرف می‌کنند داشته باشند. بسیاری از داروها در شیر وارد می‌شوند و می‌توانند برای نوزاد مضر باشد.

نمونه شیردهی

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: از هر دو پستان شیر بده تا یکی خوراک و دیگری نوشاب باشد.^۱

در حدیث دیگری از امام علی علیه السلام آمده است: به زنانان اعلام کنید که از هر دو پستان شیر دهند زیرا زنان فراموش می‌کنند.^۲

بهتر است شیردهی حداکثر یک ساعت بعد از زایمان آغاز شود هر چه این مدت طولانی‌تر شود، نوزاد با مشکل بیشتری پستان را می‌گیرد. توصیه می‌شود قبل از شیردهی دست‌ها را با آب و صابون و پستان‌ها را با آب ساده بشویید. در موقع شیردهی آرامش داشته باشید چرا که حالات روحی منفی، علاوه بر کاهش شیر مادر روی نوزاد نیز تأثیر می‌گذارد. در یک وضعیت راحت قرار بگیرید با دست یا نوک پستان، گونه نوزاد را ماساژ دهید با این کار نوزاد به سمت پستان می‌چرخد. توجه داشته باشید که علاوه بر نوک پستان مقداری از هاله اطراف آن را نیز در دهان نوزاد قرار دهید در غیر این صورت، سر پستان دچار زخم و شقاق می‌شود که بسیار دردناک است. باسن نوزاد توسط دستتان حمایت شود، بهتر است قبل از اینکه نوزاد سینه شما را بگیرد پستان خود را بدوشید تا یک قطره شیر بر سر آن نمایان شود. با این کار نوزاد برای خوردن ترغیب می‌شود.

عوامل مؤثر در ازدیاد شیر

^۱ اصول کافی، جلد ۶ ص ۴۰.

^۲ نسخه‌های شفابخش، ص ۱۱۳.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: خوردن کشک سائیده با آب ترب باعث افزایش شیر مادر می‌گردد^۱ و در حدیثی دیگر آورده‌اند که مصرف یک مثقال اسپند روزانه تا چهل روز موجب افزایش شیر مادر می‌شود (از کوبیدن اسپند بهره‌یزید زیرا برای بدن مضر است)^۲.
امام صادق علیه السلام نیز از باقلا به عنوان شیرافزا یاد کرده‌اند.^۳

نسخه‌های گیاهی

- ✓ اگر آب انگور در صبح مصرف شود باعث افزایش شیر مادران است.
- ✓ زیره سبز را روزی سه بار دم کرده و میل نمایید.
- ✓ یک قاشق چایخوری سیاه‌دانه را به همراه یک لیوان شیر، چند روز متوالی میل نمایید.
- ✓ رازیانه را نیم‌کوب کرده با نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوش دم کرده و بعد از هر وعده غذایی میل کنید و این نسخه را مدتی ادامه دهید. یا می‌توانید یک تا دو قاشق چایخوری را با دو قاشق شکر یا عسل در یک لیوان آب جوش دم کرده و سه نوبت در روز تناول کنید.
- ✓ انیسون را به همراه سنبل ختایی و تخم شوید مخلوط کرده و مصرف نمایید.
- ✓ ۲/۵ تا ۵ گرم تخم کتان را با یک لیوان آب بجوشانید و همراه شکر روزی دو تا سه استکان بنوشید.
- ✓ لوبیای پخته را روزی یک بار تناول نمایید.
- ✓ یک قاشق چایخوری تخم شوید را همراه یک لیوان آب جوش میل کنید، پس از ده روز قطع و سپس شروع نمایید.
- ✓ نصف قاشق چایخوری تخم ترب را با کمی شکر میل فرمایید.

^۱ طب‌النجات، ص ۳۶۷.

^۲ همان، ص ۳۶۰.

^۳ طب کبیر یا فرشته نجات، ص ۳۳۱.

- ☑ مصرف آتش رشته‌ای که در آن مقادیر فراوانی از عدس و اسفناج به کار رفته باشد و به جای ترشی و سرکه، از کشک استفاده شود برای ازدیاد شیر مؤثر است.
- ☑ هر روز عصر، یک عدد شیردان گوسفند را با کمی آب آن به مدت چهل روز میل نمایید.
- ☑ آبگوشتی که حاوی مقادیری نخود و لوبیا و ۲۰۰ گرم سرکه شیره است میل کنید.
- ☑ به ازای هر یک قاشق چایخوری پودر گل و برگ گاوزبان، یک استکان آب جوش افزوده و پس از دم کردن صبح، ظهر و شب هر بار یک استکان شیرین نموده و بنوشید.
- ☑ یک قاشق غذاخوری ریحان را همراه یک لیوان آب جوش دم کرده و یک تا دو فنجان از آن را میل کنید.
- ☑ پنیر تازه را در آب جوشانده و زن شیرده آب آن را بیاشامد که موجب افزایش شیر می‌شود.
- ☑ طبخ نخود به همراه گندم و گوشت میش و شیر تازه باعث افزایش شیر می‌شود.
- ☑ گندم بوداده را با دانه‌های کنجد، خشخاش و نبات مخلوط کرده و میل کنید.
- ☑ خوردن آتش زیره سیاه دو مرتبه در طول هفته، در ازدیاد شیر مفید است.
- ☑ ۱۵۰ گرم خارخاسک را با ۱۵ سیر شیر گوسفند جوشانده، خشک کنید و روزی سه قاشق از آن را به همراه نبات میل نمایید.
- ☑ به اندازه یک عدس مقل عربی را بعد از هر وعده غذایی تناول کنید.
- ☑ هر ۸ ساعت ۴ گرم قدومه سرخ را با شیر گاو میل کنید.
- ☑ یک استکان از دم کرده قسمت هوایی گیاه گزنه کبیر را صبح و ظهر و شب شیرین نموده بنوشید.

- ✓ سنبل ختایی را با انیسون و تخم شوید مخلوط کرده و میل نمایید.
- ✓ ۱۰ گرم از بادیان را دم کرده و میل نمایید.
- ✓ آویشن به همراه دوغ باعث افزایش شیر مادر می‌شود.
- ✓ ماءالشعیر با شربت نیلوفر تاثیر بسزایی در افزایش شیر مادر دارد.
- ✓ یک قاشق چایخوری از انیسون را در یک فنجان آب جوش دم کرده و بعد از هر وعده غذایی میل کنید.
- ✓ بادیان را با نشاسته گندم طبخ کرده و تناول نمایید.
- ✓ دو سیر از گیاه شاه‌دانه، تخم خشخاش و کنجد را با چهار سیر گندم بوداده نرم بسائید و هم وزن آنها قند یزدی سائیده شده اضافه کرده روزی سه قاشق غذاخوری در صبح و ظهر و شب میل کنید.
- ✓ خوردن علف‌های کوهی مانند سنگه، سلمه و قازیان شیر را زیاد می‌کند.

توصیه‌های غذایی

خوردن عدس، تخم‌مرغ، خربزه، جوانه گندم، سمنو، باقلا، نخود، لوبیا، ماش، چای، خرفه، گل پنیرک (نوع خبازی)، کرفس، انیسون، گرمک، هندوانه، شربت بنفشه، شربت بهار نارنج، توت، میوه‌های شیرین، بذر یونجه با شکر، هویج، سیب‌زمینی، ترشی بادیان رومی، شاهی، تره‌تیزک، ترب سیاه و ترب قرمز، شنبلیله، سیب ترش، اسفناج، گل بابونه، مارچوبه، گندم بوداده، تنطور میوه گیاه فلفل، شاه‌دانه، کاهوی پخته، آب ریحان و دانه آن، سیاه‌دانه، مقل ازرق یا ملک ازرق، شیر مغز پنبه‌دانه، مغز خشک دانه چلغوزه، مشک زمینی، گل سرخ، بابونه، بذر ترب، شوید، شیربرنج، آبگوشت بره، جوجه مرغ، شیر، شکر سرخ، شیر با عسل، گوشت پرندگان مخصوصاً مغز آنها، مغز خروس، حلواي نخود خام، پستان حیوانات به شرطی که شیر نداشته باشد، شلغم با شیر پخته، بادنجان، فرنی شیر و بادام، آب سیرابی، کاهو، سرکه شیره، زردک و گرمک (بین دو غذا) بدین

منظور توصیه می‌شود. لازم به تذکر است تلقین ذهنی به مادر در میزان شیر مؤثر است.

زخم نوک پستان

شقاق پستان ناشی از روش نادرست شیردهی است. جهت اصلاح روش، به مادران شیرده توصیه می‌کنیم که علاوه بر سر پستان مقداری از هاله آن را نیز در دهان شیرخوار قرار دهند. برای درمان این مشکل راهکارهای اساسی وجود دارد به عنوان مثال: ابتدا مادران مبتلا به شقاق پستان از پستان غیرمبتلا شیردهی را انجام دهند و در پایان شیردهی یک قطره از شیر خود را به محل درد مالیده آن را برای خشک شدن در معرض هوای آزاد قرار دهند. علاوه بر این مصرف موضعی ویتامین آ. د نیز مؤثر است. هم‌چنین استفاده از گرمای مو خشک‌کن (سشوار) روزی ۳-۵ دقیقه با فاصله ۱۸ سانتی‌متر از محل زخم بسیار مؤثر است.

نسفه‌های گیاهی

- چند مرتبه در طول روز محل زخم را با شیر شستشو دهید.
- سیر را در روغن‌هایی مانند کرچک یا زیتون جوشانده و بر محل زخم بمالید.
- آویشن پاک شده را در یک لیوان آب جوشانده روزی یک مرتبه به نوک سینه خود بمالید.
- بادمجان پخته شده در آب را صاف کنید سپس مواد حاصل را با روغن برزک جوشانده و ضماد کنید.
- عدس را با کلم پیچ یا سرکه بپزید سپس آن را کوبیده و بر نوک سینه ضماد کنید.
- برگ تازه هویج را بجوشانید تفاله آن را روی نوک پستان ضماد کنید.

- ✓ برگ تازه و ریشه له شده گیاه سگ‌زبان و یا جوشانده آن را روی محل زخم قرار دهید.
- ✓ ۱۰۰ - ۱۵۰ گرم به‌دانه را در یک لیتر آب جوشانده، روزی چند مرتبه روی محل زخم قرار دهید.
- ✓ یک مشت بنفشه معطر را در یک لیوان آب جوشانده روی محل زخم ضاماد کنید.
- ✓ جوشانده برگ بنفشه، گل بابونه، شنبلیله، به، هزار بندک برای شقاق پستان مفید است.
- ✓ گیاه بومادران تازه برای درمان شقاق پستان مؤثر است.
- ✓ گذاشتن طرف خردار برگ‌های شمعدانی روی زخم نوک پستان موجب تسکین فوری می‌شود.

۹) پستان

تب پستان که به تب شیر معروف است در مدت ۲۴ ساعت اول بعد از ترشح شیر ایجاد می‌شود که پستان‌ها ممکن است متسع و سفت شوند. زنان در دوره بعد از زایمان به علت احتقان پستان دچار تب می‌شوند که میزان آن از ۳۹ درجه بالاتر نمی‌رود و به ندرت بیش از ۴ - ۱۶ ساعت طول می‌کشد. جهت درمان توصیه می‌شود پستان‌ها را با سینه‌بندهای تنگ نگه داشته و از کیسه یخ، دوش آب سرد و داروهای ضد درد استفاده کنید، خارج کردن شیر با فشار دست در مرحله اولیه ضروری است.

نسنه‌های گیاهی

- ✓ عدس را با برگ کلم پخته روی ورم پستان که در اثر انعقاد شیر به وجود می‌آید قرار دهید.

- ☑ ضماد آرد باقلا با آرد جو برای ورم پستان نیز نافع است.
- ☑ به را با عسل بپزید و روی ورم پستان ضماد کنید.
- ☑ ۳۰۰ گرم از آرد جو را با مقداری روغن کرچک مخلوط کرده و ضماد نمایید.
- ☑ باقلا تازه کوبیده را با آرد جو مخلوط نموده بر روی پستانی که شیر در آن منجمد شده مرهم کنید.
- ☑ نعناع را به همراه آرد جو خمیر کرده، دو تا سه بار بر پستان بمالید.
- ☑ جعفری خام را کوبیده به مدت ۲۰ دقیقه روی پستان قرار دهید. این نسخه را چند مرتبه تکرار کنید.
- ☑ سرکه را با آرد جو خمیر کرده روزی دو بار روی ورم پستان قرار دهید.
- ☑ سبوس گندم را در آب پخته، خمیر حاصل را به صورت ضماد مصرف کنید.
- ☑ تخم ترب و آب ریحان نیز برای درمان ورم پستان مؤثر است.

آبسه پستان

در نتیجه التهاب پستان درمان نشده و یا از شیر گرفتن ناگهانی شیرخوار ایجاد می‌شود. عفونت پستان معمولاً با علائمی مانند احتقان و التهاب یک طرفه، احساس لرز، تب و تپش قلب شروع شده و منجر به سفتی و قرمزی پستان می‌شود و خانم در پستان مبتلا احساس درد می‌کند. توصیه می‌شود شیردهی از پستان غیرمبتلا آغاز گردد، ممکن است عفونت پیشرفت کرده و در پستان حالت موجی شکل دیده شود. در این حالت شیردهی ممنوع است و بهتر است برای جلوگیری از پیشرفت بیماری با آشکار شدن علائم فوق به پزشک مراجعه شود.

نسخه‌های گیاهی

✓ چغندر را خوب پخته با خمیر مغز نان و باقلا کوبیده با روغن کنجد مخلوط کرده و ضماد کنید. سپس روغن را روی پستان بمالید و آب گرم بر روی آن بگیرید.

✓ روغن کرچک را با سرکه مخلوط کرده و روی پستان قرار دهید.

✓ رازیانه آبسه پستان را باز می‌کند.

✓ گلبرگ سوسن را خیس کرده با روغن زیتون مخلوط نمایید و روی پستان بمالید.

اما اگر قسمتی از شیر در پستان سفت شده می‌توانید دو لیوان سرکه را با دو لیوان گلاب مخلوط کرده و گرم کنید. روزی دو تا سه مرتبه پستان خود را در آن مایع گرم قرار دهید. بعد از بیرون آوردن، مخلوطی از پودر باقلا و سکنجبین را زیر و روی پستان بمالید، چهار تا شش روز این عمل را تکرار کنید. اگر پستان نرم شد و ماده تحلیل رفت که مداوا انجام شده است در غیر این صورت علاوه بر این که باید به پزشک مراجعه کنید روی آن لواشک بگذارید تا ماده به جراحت تبدیل شده و دهان باز کند. اجزای لواشک عبارتند از: آرد جو، گل ختمی، اسفرزه و شیر گاو. اگر باز هم ماده سفت شده و به چرک تبدیل نشد این بار گل بابونه و تخم کافشه و گندم را پودر کرده، با شیر گاو مخلوط و بر بالای پستان قرار دهید تا دهان باز کند و چون چرک کاملاً خارج شد باید روی آن مرهم لعابی بگذارید.

شیوهٔ سافت مرهم لعابی

پودر ۵ مثقال کتیرای کون و ۱۵ مثقال گل ارمنی را انتخاب کنید. کتیرا را در آب جوش بریزید سپس گل ارمنی را هم اضافه کنید به هم بزنید و بگذارید بسته شود سپس آن را ضماد کنید. در اینجا یادآور می‌شویم که اگر تب به بالای ۳۸ درجه رسید و بیشتر از ۷۲ ساعت طول کشید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

فصل نهم

راه‌های درمان خونریزی غیرطبیعی در زنان
«از تو درباره خون حیض می‌پرسند بگو آن آزرده‌گی است.»^۱

حضرت محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرمایند: کمترین ایام حیض، سه روز و
بیشترین آن، ده روز است.^۲

امام رضا عَلَيْهِ السَّلَام جهت درمان خونریزی بیش از حد قاعدگی دستور
فرمودند: یک مشت گشنیز همراه با یک مشت سماق را برداشته آن دو را
با هم مخلوط کرده و یک شب زیر آسمان قرار دهید. سپس آن را روی
آتش ملایم قرار داده بعد از صاف کردن از آن ناشتا به اندازه یک استکان
میل کنید.^۳

در احادیث آمده است قاوت عدس^۴ برای درمان خونریزی بیش از حد
قاعدگی مفید می‌باشد.^۵

^۱ قرآن مجید، سوره بقره، آیه ۲۲.

^۲ اصول کافی، جلد ۳، ص ۷۵.

^۳ طب‌الائمه، ص ۱۷۳.

^۴ کوبیده از حبوبات و میوه‌ای خشک.

^۵ اصول کافی، جلد ۶، ص ۳۰۷.

نسخه‌های گیاهی

- ✓ روزی ۷ مثقال رب به یا رب سیب را ناشتا با نان به مدت ۷ روز میل نمایید.
- ✓ سیب‌زمینی را در روغن زیتون برشته کنید صبح، ظهر و شب به مدت سه روز با غذای روزانه میل نمایید.
- ✓ یک مثقال از پوست و جفت انار شیرین را سائیده در هنگام غذا روی آن بپاشید و میل کنید. یا ۱۲۰ گرم پوست و ریشه انار را در یک لیتر آب به مدت ۲۴ ساعت خیس کنید، ۱۰ دقیقه در همان آب بجوشانید سپس هر روز سه فنجان از آن را به فاصله هر نیم ساعت میل کنید. هم‌چنین گرد دانه انار نیز برای درمان این مشکل مؤثر است.
- ✓ گیاه کاسنی برای قطع قاعدگی در زنان جوان توصیه می‌شود.
- ✓ خوردن میوه و مغز شیرین هسته زردآلو برای درمان زنان مبتلا به خونریزی مفید می‌باشد.
- ✓ ۱ تا ۲ گرم پودر گیاه خشک شده ریشه شمعدانی را دم کرده و بنوشید.
- ✓ ۳ تا ۵ گرم سماق سائیده را با آب سرد مخلوط و روزی سه مرتبه میل کنید.
- ✓ ۳ تا ۵ لیوان شربت جوشانده برگ بیدمشک برای درمان خونریزی غیرطبیعی در زنان مؤثر است.
- ✓ مقداری عدس را در سرکه پخته چند روز متوالی هر روز با غذا تناول کنید.
- ✓ یک قاشق مرباخوری اسفرزه را به همراه مقداری نبات در یک استکان آب جوش ریخته و میل نمایید، از این نسخه روزی دو تا سه استکان بنوشید.
- ✓ مقداری نعنای تازه یا خشک را دم کنید پس از صاف کردن میل نمایید.

- ✓ ۲ مثقال جوزبوا و ۲ مثقال میخک را مخلوط نموده آن را به سه قسمت تقسیم کرده هر روز یک قسمت را ناشتا میل کنید.
- ✓ ۸ روز قبل از اولین روز قاعدگی هر روز برگ یا گل همیشه بهار را دم کرده سه فنجان بعد از هر وعده غذایی میل نمایید. هم‌چنین ۱۵ تا ۳۰ گرم از برگ خشک آن یا ۱۰ تا ۲۰ گرم از گل تازه آن را ۱۲ دقیقه در یک لیتر آب بجوشانید با عسل شیرین کرده و بیاشامید.
- ✓ ۲ تا ۴ گرم از برگ تازه یا خشک به لیمو را دم کرده و سه مرتبه در شبانه‌روز مصرف کنید.
- ✓ قسمت هوائی گیاه گزنه کبیر را دم کنید پس از شیرین نمودن صبح، ظهر و شب بیاشامید.
- ✓ آب برگ تازه سنجد تلخ را با زنجبیل تازه میل کنید.
- ✓ ۲ تا ۴ گرم پودر پوست بلوط را با عسل هر روز تناول کنید.
- ✓ ۵۰ گرم از گیاه دم اسب را به مدت نیم ساعت در یک لیتر آب بجوشانید و پس از خنک شدن هر دو ساعت یک قاشق کوچک غذاخوری (۵ تا ۶ قاشق در روز) مصرف کنید.
- ✓ ۳۰ تا ۴۰ قطره از عصاره زنجبیل را روزی سه بار میل کنید.
- ✓ ارزن را کوبیده، پوست آن را بگیرید و مغز آن را با شیرۀ انگور، آرد و روغن کاجی پخته به جای غذا تا سه روز نهار میل نمایید.
- ✓ ۲ مثقال تخم شنبلیله را دم کنید صبح‌ها ناشتا تا ۷ روز بیاشامید.
- ✓ ۳ گرم مایه پنیر را در یک زرده تخم‌مرغ مخلوط کنید صبح، ناشتا میل نمایید.
- ✓ در روزهای خونریزی، وشاء را با گلاب خمیر نموده آن را به کمر ببندید.
- ✓ تخم هویج، تخم شوید، تخم جعفری، تخم شنبلیله بوداده را نرم بسائید و مطابق با وزن آنها نبات مخلوط نموده روزی سه قاشق غذاخوری از آن میل کنید.

- ☑ دم کرده یا جوشانده گیاه غافث را روزی سه مرتبه بعد از هر وعده غذایی یک استکان شیرین نموده تناول کنید. این نسخه را تا زمان بهبودی ادامه دهید.
- ☑ ۵ تا ۷ گرم گیاه تازه یا خشک علف چای را در یک لیوان آب جوش دم کرده و میل کنید. این نسخه را سه مرتبه در طول روز تکرار کنید و تا حصول بهبودی کامل ادامه دهید.
- ☑ ۱۵ گرم گل سرخ را با مقداری شکر و یک لیوان آب بجوشانید قبل از هر وعده غذایی یک با دو قاشق غذاخوری از این شربت را میل کنید. علاوه بر این یک یا دو مشت از این گیاه را در دو لیوان آب جوشانده روزی چند مرتبه دستگاه تناسلی خود را بشویید.
- ☑ ۲ تا ۴ گرم پودر خشک کرده گیاه پای شیر را در یک لیوان آب جوش دم کنید پس از شیرین کردن آن سه مرتبه در روز میل کنید.
- ☑ جهت درمان خونریزی بیش از حد مصرف گلابی، عصاره اوکالیپتوس، گرد برگ مو، زرده تخم مرغ، دمیر آجاجی با طباشیر و کهربا، دم کرده قره قاط، مومیائی، ملک ازرق، به، خرما، یسیر (نوعی خرما مرغوب)، برگ پنچ انگشت، شاه اسپرم، بابونه، ریشه شنگ، ازگیل خام و کمی نارس، اگیر ترکی، بنفشه عطری، مواد نشاسته‌ای مانند لوبیا، آرد سیب زمینی، برنج و حبوبات، برنج چمپا، مغز هسته هلو و زردآلو توصیه می‌شود. مصرف زرشک، شاه تره و تخم خرفه جهت درمان خونریزی بین دو قاعدگی مفید است.
- ☑ ۱۰۰ گرم از گیاه کیسه کشیش را شسته، نرم بکوبید و از شیر آن نصف قاشق چایخوری با کمی شکر میل کنید تا بهبودی حاصل شود. یا ۱۰۰ گرم گیاه تازه را در چهار لیوان آب جوشانده، هر یک یا دو ساعت یک استکان از آن را با کمی شکر میل کنید. هم‌چنین می‌توان ۱۵-۳۰ گرم از گیاه خشک شده را با چهار لیوان آب جوشانده و با شکر تناول نمایید. این گیاه جهت درمان خونریزی، دختران جوان و زنان نزدیک به

سن یائسگی مؤثر است. (این دارو جهت درمان خونریزی بین دو قاعدگی نیز مؤثر است).

درمان خونریزی زیاد قاعدگی در اثر عفونت

- ☑ یک لیوان از تره تازه را در کمی نمک و سرکه بجوشانید در طشتی بریزید و روزی چند مرتبه آن را ولرم کنید و در آن بنشینید.
- ☑ ۶۰ گرم آویشن را در چهار لیوان آب جوشانده در طشتی ریخته روزی چند مرتبه در آن بنشینید یا دستگاه تناسلی خود را بشوئید هم‌چنین می‌توانید به وسیله پوار به داخل رحم تزریق نمائید.
- ☑ ۵ تا ۱۰ گرم برگ اوکالیپتوس را در یک لیوان آب جوش دم کنید، و صبح، ظهر و شب یک استکان از آن را با کمی شکر میل نمایید. علاوه بر این می‌توانید یک مشت از برگ آن را در دو لیوان آب بجوشانید، در حالت ولرم در طشتی بریزید و روزی چند مرتبه در آن بنشینید.
- ☑ ۵ تا ۷ گرم گیاه مورد (مورت) را در یک لیوان آب جوشانده، صبح، ظهر و شب یک استکان با کمی شکر میل کنید. یا دو مشت از گیاه را در دو لیوان آب بجوشانید پس از صاف کردن ، دستگاه تناسلی خود را بشوئید.
- ☑ یک قاشق چایخوری از پودر گل انار را در یک لیوان آب دم کرده، آن را صبح و ظهر و شب با کمی شکر میل کنید تا بهبودی حصول شود. علاوه بر این می‌توانید ۱۰۰ گرم پوست انار را در چهار لیوان آب جوشانده و پس از صاف کرده، دستگاه تناسلی خود را روزی چند مرتبه با آن بشوئید.
- ☑ یک قاشق چایخوری از پودر گیاه شیرین بیان را در یک استکان آب جوش دم کرده بیاشامید این نسخه را در طول روز سه مرتبه تکرار کنید. می‌توانید از پودر خشک شده آن را به میزان یک قاشق چایخوری، سه مرتبه در روز میل نمایید. از دم کرده مواد فوق با پوار، روزی یک مرتبه

داخل مهبل تزریق کنید، این نسخه در درمان تریکومونا واژینالیس مفید است.

فونریزی ناشی از تومورهای (همی)

☑ مصرف قارچ سیاه (به گوش چرب معروف است) و جلبک دریایی برای از بین بردن میوم و تومورهای رحمی مؤثر است. (عوامل متعددی باعث خونریزی بیش از حد می شود از جمله اختلالات هورمونی و داروها)

درمان دردهای قاعدگی

امام رضا علیه السلام می فرمایند: سیر ناراحتی های زنان را هنگام قاعدگی تخفیف یا شفا می دهد.^۱

قاعدگی دردناک یکی از شایع ترین مشکلات زنان است به طوری که نیمی از تمامی زنان به آن دچار می شوند و ممکن است از انجام فعالیت روزانه باز بمانند. این مشکل بیشتر به صورت درد در بخش تحتانی شکم ران و کمر بروز کند. گاهی نیز تهوع، اسهال، خستگی، سردرد و احساس ضعف به آن اضافه می شود. (بیماری های مزمن لگنی نیز به ندرت می توانند درد زمان قاعدگی را ایجاد کنند که به پیگیری جدی نیازمند است.)

درد زمان قاعدگی می تواند به علت کمبود و سردی یا به علت اضافه بار یا گرمی باشد.

سردی یا کمبود سبب رکود خون شده و موجب ایجاد درد می شود. علائم سردی عبارت است از کمبود خون قاعدگی که رنگش ارغوانی یا مایل به سیاه است، دردهایی که با کیسه آب گرم بهبود می یابد، نشانه کمبود: ادرار فراوان، گرایش به گرما، اغذیه و اشربه گرم، خون قاعدگی بی رنگ و اندک، ضعف نبضی، زبان رنگ پریده و بدون بار، رنگ پریدگی

^۱ حلیة المتقین، ص ۷۴.

صورت. در هر صورت درد قاعدگی چه به علت کمبود باشد یا به علت سردی، از مصرف غذاهای خام، غذاهای سرد (از نظر دما) و میوه‌های خنک (به ویژه مرکبات) پرهیز کنید و بیشتر از گرمی‌ها و ادویه‌هایی مانند جوی دوسر، برنج شیرین، دانه فلفل سیاه، شوید، زیره، ریحان، لوبیای سیاه و کره استفاده کنید. همچنین مصرف اندک لبنیات و فرآورده‌های حیوانی ضروری است.

نشانه‌های گرمی که می‌تواند سبب درد قاعدگی شود عبارتند از: قاعدگی زودتر از موقع، سنگینی، خون قرمز روشن یا قرمز تیره، ادرار اندک و پررنگ، زبان قرمز با بار زردرنگ، عطش، یبوست، میل به سرما و تنفر از گرما.

خون اندک همراه با لخته‌های ارغوانی تیره، زبان آبی‌رنگ، پستان دردناک و متورم، نبض قوی و محکم و بار ضخیم روی زبان از نشانه‌های اضافه بار می‌باشد. کاهش دادن مصرف گوشت قرمز، فرآورده‌های لبنی، تخم‌مرغ، اغذیه شیرین و سایر اغذیه‌هایی را که موجب گرمی و اضافه بار می‌شود برای خانم‌هایی که دارای نشانه‌های گرمی و اضافه بار هستند توصیه می‌شود. برای کاهش دادن این نوع دردها باید از اغذیه گیاهی خنکی مانند: اسفناج، کاهو، کرفس، برگ چغندر، کلم پیچ، جعفری، هویج، اسپیرولینا، و دم کرده قسمت‌های مساوی از تخم کتان، کوهوش سیاه، دم شیر قلبی (نوع آرتمیز) با نصف لوبیا استفاده کرد.

اگر درد زمان قاعدگی با یبوست همراه باشد مصرف عسل به علت روان کردن روده بسیار سودمند است.

برای کاهش درد قاعدگی توصیه می‌شود که

- ساق پا و کمر گرم نگاه داشته شود.
- در وضعیت چمباتمه بنشینید که معمولاً درد در این وضعیت آرام‌تر می‌شود.

در صورت مواجه شدن با علائم زیر به پزشک مراجعه کنید.

- در صورتی که درد شدید باشد.
- در صورتی که درد بعد از زمان قاعدگی هم وجود داشته باشد (مثلاً در هنگام نزدیکی).
- اگر بیش از دو یا سه روز طول بکشد.
- با گذشت زمان بدتر شود.
- اگر بعد از ۲۰ سالگی ایجاد شود یعنی بعد از اینکه فرد تا مدتی دوره قاعدگی طبیعی داشته سپس دچار قاعدگی دردناک شده باشد (ممکن است دختران نوجوان دو تا سه سال اول شروع قاعدگی درد نداشته باشند ولی با گذشت چند سال از شروع قاعدگی درد را تجربه کند که طبیعی می‌باشد و نگران‌کننده نیست اما باید درمان شود).

گیاهان داروئی جهت تسکین درد قاعدگی

- ✓ ۲۵ تا ۳۰ گرم از برگ‌های جوان درخت انجیر را در یک لیتر آب دم کرده و چند روز قبل از شروع قاعدگی بیاشامید.
- ✓ روزانه یک لیوان کوچک از عصاره جعفری یا ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم تخم جعفری را در یک لیتر آب جوشانده و تناول نمایید.
- ✓ یک قاشق مرباخوری اسفرزه را به همراه نبات در یک استکان آب جوش ریخته و میل کنید.
- ✓ ۱۰ تا ۲۰ گرم گل بابونه را در یک لیتر آب دم کرده قبل از قاعدگی و هنگام قاعدگی مصرف کنید.
- ✓ ریشه تازه یا خشک رازیانه را به مدت ۱۵ دقیقه در یک فنجان آب جوش دم کرده و سپس صاف و شیرین ساخته بعد از هر وعده غذایی یک فنجان از آن را بنوشید.
- ✓ دو قاشق غذاخوری از پوست درخت بید را در دو استکان آب جوشانید سه مرتبه در روز هر بار یک یا دو استکان با کمی شکر تناول کنید. این نسخه را چند روز تکرار نمایید.

- ☑ ۳/۵ تا ۷/۵ گرم از گیاه مریم گلی را یک هفته قبل از قاعدگی در یک استکان آب جوش دم کرده با کمی شکر، صبح، ظهر و شب میل نمایید.
- ☑ ۰/۵ تا ۱ قاشق چایخوری از پودر زیره سیاه را سه بار در طول روز با کمی شکر یا عسل تناول کنید.
- ☑ قسمت هوایی گیاه علف چای یا هزارچشم را دم نموده روزی یک فنجان صبح، ظهر و شب بنوشید.
- ☑ گل بومادران، مریم نخودی، آبشم شیرازی، کاکنج (عروسک پشت پرده)، اکلیل الملک، گز علفی از هر کدام یک مثقال جوشانده و هر روز در سه نوبت تناول کنید.
- ☑ مصرف گردو، پونه، گل مغربی، اوپیوم، انیسون، رازیانه، زنجبیل، مویز، بابونج الطیور، سیر، هویج، جعفری، انجیر، هلو، تنطور، کیالک سیاه، روغن بادام شیرین، منابع منیزیم، ویتامین B، مکمل اسید چرب و امگا ۳ (روغن ماهی)، ویتامین E، رژیم غذایی کم چرب و سبزیجات، غذای نرم و غیرنفاخ و سبک، پرهیز از الکل، سیگار و مواد کافئین دار (شکلات، قهوه) توصیه می شود.

درمان عدم قاعدگی

- امام کاظم علیه السلام می فرمایند: خون عادت را گاه باد بند می آورد، بی آنکه آبستنی در میان باشد.^۱
- در حدیثی دیگر آمده است از میان رفتن خونریزی زنان بر دو گونه است: تباهی که در عادت ماهیانه حاصل آمده باشد و از میان رفتنی که از آبستنی، ناشی شده باشد.^۲
- جهت درمان از میان رفتن قاعدگی توصیه کرده اند که سر را با حنا خضاب کنید.^۳

^۱ اصول کافی، جلد ۳، ص ۱۰۸.

^۲ همان، جلد ۶، ص ۴۸۴.

^۳ دانش نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۵۹۵.

امام رضا علیه السلام نیز حجامت را بهترین درمان فرموده‌اند.^۱
 اکثر خانم‌ها هر ۲۸ روز یک بار قاعده می‌شوند ولی ممکن است طول مدت چرخه قاعدگی بین ۲۲-۳۵ روز باشد. قطع قاعدگی زمانی مطرح می‌شود که خانم به طور طبیعی قبلاً خونریزی قاعدگی را تجربه کرده اما اکنون بیش از سه دوره دچار قطع قاعدگی شده است شایع‌ترین علل قطع قاعدگی بارداری است در مرتبه بعدی اختلالات هورمونی، کیست‌های تخمدانی و... قرار دارند.

قطع قاعدگی اغلب در زنان لاغر، کسانی که رژیم غذایی کم‌چرب و کار پراسترس دارند و ورزش شدید انجام می‌دهند مشاهده می‌شود. این افراد به محض اینکه افزایش وزن پیدا می‌کنند و رژیم غذایی کم‌چرب و کار پراسترس خود را کاهش می‌دهند معمولاً قاعدگی‌شان هم طبیعی می‌شود.

قطع قاعدگی از نوع کمبود به علت کم‌خونی ایجاد می‌شود و دارای نشانه‌هایی مانند گرمی کف دست‌ها، چهره رنگ‌پریده، تب، نبض ضعیف، کاهش وزن، سرگیجه، وجود لکه در میدان دید، اندام سست و ضعیف، عصبانیت است. برای تقویت این خانم‌ها مصرف برنج شیرین و قهوه‌ای، جوی دوسر، برنجاسف، ماهی، ژلاتین، فرآورده‌های لبنی، مقداری کمی تخم‌مرغ و گوشت حیوانی ضرورت دارد و باید از مصرف غذاهای ترش، تلخ و شور پرهیز نمایند.

عدم قطعی قاعدگی اگر از نوع اضافه بار باشد اغلب در اثر مصرف طولانی مدت غذاهای حیوانی ایجاد می‌شود.

علائم این نوع قطع قاعدگی عبارت است از: دردناکی و تورم بخش پایین شکم، امتلای معده، زبان ارغوانی، تلخی در دهان و افسردگی. در این مورد باید از مصرف گوشت‌های چرب، لبنیات و نیز میوه‌های خنکی به ویژه مرکبات و سبزی خام پرهیز نمایند. خوردن بادنجان، سبزی‌های

^۱ طب و بهداشت از نظر امام رضا علیه السلام، ص ۷۹.

زردرنگ، ادویه، اغذیه و چاشنی از جمله پیازچه، زردچوبه، سیر، جوزبوا، اکلیل کوهی، مرزنجوش شیرین و زنجبیل، پونه دم کرده، بابونه برای درمان قطع قاعدگی مؤثر است. خاطر نشان می‌سازیم خانم‌هایی که دچار قطع قاعدگی هستند قبل از مصرف گیاهان دارویی حتماً از عدم حاملگی خود اطمینان حاصل نمایند.

نسخه‌های گیاهی

- ☑ ریونه (روبارت) برای درمان قطع قاعدگی همراه با یبوست مفید است.
- ☑ زنجبیل و زردچوبه با مرزنجوش به صورت دم کرده، برای درمان قطع قاعدگی مؤثر است.
- ☑ ۰/۵ تا ۱ قاشق چایخوری از پودر زیره سیاه چند روز متوالی هر روز سه وعده با کمی شکر یا عسل تناول کنید.
- ☑ چند روز قبل از قاعدگی یک یا دو قاشق غذاخوری جعفری آب پز شده را همراه با غذا سه مرتبه تناول کنید و چند روز این نسخه را ادامه دهید. قابل ذکر است که جوشانده ۳۰ گرم جعفری در ۲۵۰ گرم آب قاعده‌آور است.
- ☑ ۱۵ گرم زعفران را در یک لیتر آب ریخته روزی دو تا سه استکان بنوشید.
- ☑ یک قاشق قهوه‌خوری، تخم هویج را در یک فنجان آب جوش دم کرده و سه مرتبه در روز میل کنید.
- ☑ مصرف ۲ تا ۲۵ گرم دارچین به صورت دم کرده قاعده‌آور است.
- ☑ ۱ تا ۴ گرم از پودر گیاه خشک شده پونه را سه بار در طول روز استفاده کنید. مصرف پونه به صورت دم کرده نیز توصیه می‌شود.

- ✓ یک قاشق غذاخوری از گل بابونه را در یک استکان آب جوش دم کرده قبل از زمان قاعدگی چند روز متوالی صبح ، ظهر و شب همراه با کمی شکر تناول کنید.
- ✓ یک قاشق غذاخوری از گیاه بومادران را در یک استکان آب جوش دم کرده در روز سه مرتبه همراه با کمی شکر میل کنید. این نسخه را برای چند روز متوالی ادامه دهید.
- ✓ ۱/۵ قاشق زنجبیل شامی را در یک لیوان آب جوشانیده و قبل از هر وعده غذایی یک استکان از آن را با کمی شکر میل نمایید.
- ✓ ۰/۵ تا ۱ گرم پودر برگ سداب را دم کرده سه بار در روز بنوشید.
- ✓ ۲ مثقال گل مرزه را با سرکه و نمک تناول نمایید.
- ✓ ۱ تا ۲ گرم پودر درخت زندگی را دم کرده سه بار در طول شبانه روز بعد از هر وعده غذایی مصرف کنید.
- ✓ ۲ تا ۴ میلی لیتر عصاره ریشه پنبه معمولی را سه مرتبه در روز بنوشید.
- ✓ ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری از گیاه خشک بادرنجبویه را در ۱/۵ لیوان آب جوش دم کرده صبح و ظهر و شب هر دفعه یک استکان از آن را با کمی شکر تناول نمایید.
- ✓ یک قاشق چایخوری از گیاه برنجاسف را در یک استکان آب جوش دم کرده با کمی شکر سه مرتبه در طول روز میل کنید. یا ۰/۵ تا ۱ قاشق چایخوری از پودر خشک برگ و سرشاخه گل‌دار آن را با عسل تناول نمایید.
- ✓ آب لپه، آب شنبلیله، زنجبیل پخته، آب تم‌رندی از هر یک، یک استکان به مدت یک تا دو روز بنوشید.
- ✓ ۲ مثقال بابونه، ۴ مثقال برگ عرعر، ۵ مثقال سداب و ۴ مثقال مویز را همراه هم کوبیده با زهره گاو مخلوط کرده و شیاف درست کنید.

☑ انجیر فارس را با زرده تخم مرغ کوبیده و در پارچه نازک به خود بگیرد.

☑ ۳ مثقال از گل بومادران، مریم نخودی و کاکنج را مخلوط کرده آنها را نیمه کوب و به سه قسمت تقسیم کنید، هر روز صبح ناشتا یک قسمت آن را جوشانیده و پس از صاف کردن، میل کنید.

☑ از پودر بادام تلخ و عسل برای خود شیاف درست کنید.

فوارای‌های مفید در باز شدن عادت ماهیانه

کنجد بوداده، تره، والک، آبغوره، مرزه، برگ کرفس و ساقه آن، پسته وحشی، تخم یونجه، ترب پخته، زیره سیاه و سبز، گشنیز، سداب، نخود، آویشن، لوبیا، پیاز، سیر وحشی، تخم شنبلیله، ریشه کلوزه، کاسنی، نعناع، شاه‌دانه، لوبیای چشم بلبلی، علف چشمه، مریم گلی، خربزه، بادیان کوهی، سندروس، دانه اسپند، گل گندم، سنبل ختایی، برگ مو، صمغ انجدان، بارهنگ، مرزنجوش و فراسیون.

درمان عوارض یائسگی

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: زن هنگامی که به پنجاه سالگی برسد خون نمی‌بیند مگر آنکه زنی از قریش باشد.^۱

یائسگی یک روند طبیعی است که ناشی از افزایش سن می‌باشد. زمان یائسگی معمولاً زنتیکی بوده و به طور متوسط در ۵۱ سالگی ایجاد می‌شود.

خانم‌های یائسه دچار تحریک‌پذیری، عصبی شدن، اضطراب، افسردگی، گرگرفتگی، بی‌خوابی، از دست رفتن حافظه، پوکی استخوان، چروک شدن پوست شده و بیماری‌های قلبی و عروقی در این زنان بیشتر می‌شود.

^۱ دانش‌نامه احادیث پزشکی، جلد ۱، ص ۵۷۸.

به خانم‌ها جهت جلوگیری از پوکی استخوان توصیه می‌شود از منابع مناسب کلسیم استفاده نمایند و در صورت مواجهه با خونریزی یا لکه‌بینی حتماً به پزشک مراجعه کنند.

گیاهان دارویی مؤثر در درمان عوارض یائسگی

- ✓ ۰/۵ تا ۱ گرم از گیاه دارچین را در یک استکان آب جوش دم کرده، شیرین نموده میل کنید یا همین مقدار از پودر دارچین را تناول نمایید.
- ✓ ۲۰ گرم از برگ مو را به صورت تازه یا خشک در یک لیتر آب جوشانده پس از صاف کردن ۱ تا ۳ استکان مصرف کنید.
- ✓ یک قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک فنجان آب جوش بریزید و هر روز ۱ یا ۲ قاشق چایخوری از آن را تناول کنید.
- ✓ ۵ گرم از گل بابونه با سرکه رقیق کرده و هر روز مصرف کنید.
- ✓ ۲۰-۲۵ گرم از پوست خشک ریشه درختچه زرشک را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در نیم لیتر آب سرد خیس کرده سپس آن را بجوشانید صاف و شیرین کرده و در هر وعده غذایی یک فنجان از آن را بنوشید.
- ✓ ۱۵ تا ۲۰ گرم از برگ یا ساقه مریم گلی (تازه یا خشک) را در یک لیتر آب جوش بریزید ده دقیقه دم کنید سپس صاف و شیرین نمایید، پس از هر وعده غذا یک فنجان بنوشید.
- ✓ قسمت‌های هوایی گیاه علف چای (گل راعی) را دم کرده، روزی سه وعده هر بار یک فنجان شیرین نموده و میل کنید.
- ✓ مصرف شاه‌پسند، بارهنگ برگ پهن و ریشه چغندر (یک لیوان از عصاره آن) بسیار مفید است.

فهرست منابع

- ۱- قرآن مجید.
- ۲- ابراهیمی. زهرا. فرشیدمقدم. معصومه. دانستنی‌های دوران بارداری. انتشارات ماندگار. چاپ اول. زمستان ۸۷.
- ۳- احمدیه، عبدا... راز درمان. چاپ اقبال، بهار ۱۳۸۶.
- ۴- ازدری، اسماعیل. دکتر برای همه. چاپ اقبال. ۱۳۷۲.
- ۵- ازدری، اسماعیل. طبیب خانواده. ۱۳۶۴.
- ۶- الدینوری. محمد عبدالله بن مسلم بن قتیبه. غریب‌الحديث. دارالکتاب علمیه. ۱۴۰۸ هجری.
- ۷- الما قانی الغروی. عبدالله. سراج الشیعه فی آداب الشریعه. کتاب فروشی اسلامیة. ۱۳۷۴.
- ۸- امیر صادقی. نصیرالدین. طب و بهداشت از امام رضا (ع). ناشر موسسه مطبوعاتی معراج. جلد ۵.
- ۹- پاینده. ابوالقاسم. نهج الفصاحه. چاپ محمد علی علمی. چاپ ۲۲. ۱۳۶۹.
- ۱۰- تهرانی. امیر صادق. طب صادق.
- ۱۱- تهرانی. امیر صادق. طب الرضا.
- ۱۲- جاهد. رضا. گنجهای معنوی. ناشر نشر سنبله. ۱۳۷۷.
- ۱۳- دکتر جزایری. غیاث الدین. اعجاز خوراکیها و اسرار خوراکیها.
- ۱۴- حر عاملی. وسائل الشیعه. تحقیق شیخ عبدالرحیم ربانی شیرازی. کتاب فروشی اسلامیة. تهران. ۱۳۹۵.
- ۱۵- حسینی. سید رضا. سیب درمانی. ناشر تیش. ۱۳۸۳.
- ۱۶- حکیم. سید محمدتقی. خوردنیها و آشامیدنیها از نظر پیشوایان علم و دین. دفتر نشر فرهنگ اسلامی. ۱۳۸۳.
- ۱۷- حیدری نراقی. علی محمد. نسخه‌های شفابخش بهداشت و درمان از دیدگاه معصومین. ناشر انتشارات تهذیب. زمستان ۸۵.
- ۱۸- خسروی همدانی. سید حسن. صحه‌الابدان، راهنمای تندرستی. ناشر انتشارات صفی ۱۳۸۴.

- ۱۹- دستورالعمل آموزش مادران باردار برای شیردهی. مرداد. ۸۷.
- ۲۰- دکسترت. ریموند. گلها و گیاهان شفابخش. ترجمه مهدی نراقی.
- ۲۱- دهخدا. علی اکبر. لغت‌نامه دهخدا. موسسه لغت‌نامه دهخدا. تهران ۱۳۷۲.
- ۲۲- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی. پاییز ۸۵.
- ۲۳- دکتر رجحان. محمد صادق. بهداشت و درمان با گیاهان دارویی. انتشارات طنین. ۱۳۷۹.
- ۲۴- دکتر رجحان. محمد صادق. گیاهان دارویی و درمان.
- ۲۵- ری شهری. محمد. دانش‌نامه احادیث پزشکی. موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث. جلد ۱ و ۲. ۱۳۸۳.
- ۲۶- زاهدی. احمد. طب و بهداشت از نظر اسلام. نشر حاذق. ۱۳۵۱.
- ۲۷- دکتر زرگری. علی. گیاهان دارویی. جلد ۵. ۱۳۷۱.
- ۲۸- زرین کفش. سپیده. هفته‌نامه پزشکی امروز. شماره ۶۳۷. ص ۱۲ و ۱۳. شماره ۶۳۵ ص ۱۴. ۱۳۸۵.
- ۲۹- دکتر سجادی. پنج هزار نسخه گیاهی. مرکز نشر فرهنگی رجا. جلد ۱.
- ۳۰- سرورالدین. محمد. طب کبیر یا فرشته نجات. موسسه مطبوعاتی عطائی. ۱۳۴۹.
- ۳۱- سرورالدین. محمد. طب مفید. چاپ آرمان ۱۳۶۱.
- ۳۲- سلامی. عبدالنبی. طب قدیم ایران، طب سنتی دوان. چاپ دید آور. ۱۳۸۱.
- ۳۳- شیخ صدوق. الاخصال. مؤسسه نشر اسلامی. قم. ۱۴۱۴ ق.
- ۳۴- شیخ طبرسی. مجمع البیان. چاپخانه عرفان، صیدا. ۱۳۳۳.
- ۳۵- شیخ طوسی. تهذیب الاحکام فی شرح المقنعه. ترجمه سید حسن موسوی. بیروت. ۱۴۰۱.
- ۳۶- دکتر صانعی. صفدر. تعالیم بهداشتی اسلام. چاپ خانه فردوسی اصفهان. ۱۳۴۹.
- ۳۷- صدی. علیرضا. فرهنگ درمان طبیعی بیماریها. نشر پیام مهدی. ۱۳۸۴.
- ۳۸- دکتر صفائی. مرتضی. گلچین جامع از کتب گیاهان دارویی و عطاری ایران. ۱۳۸۳.

- ۳۹- طبرسی. علی الفضل بن الحسن. مکارم/اخلاق. موسسه نشر اسلامی. ۱۳۸۴.
- ۴۰- طباطبائی. سید محمدحسین. سنن النبی، و روش رفتاری پیامبر گرامی اسلامی. ترجمه استاد ولی. انتشارات پیام آزادی. ۱۳۸۱.
- ۴۱- عرفان. حسن. درمان نازایی و ناتوانی‌های جنسی. نشر مصطفی. ۱۳۸۳.
- ۴۲- دکتر عزالدین زنجانی. ناهید. دلایل ناکافی بودن شیر مادر. مشهد. تیر ماه ۸۵.
- ۴۳- عطارنژاد. حاج محمدتقی. به سال ۱۳۵۲. کتابخانه ملی.
- ۴۴- فاضل. جواد. طب و بهداشت در اسلام. ۱۳۵۱.
- ۴۵- کروگر. آنا. جادوی سبز. ترجمه علی عبادی، آریتا عبادی. انتشارات موسسه پژوهشی و فرهنگی فاران. ۱۳۷۹.
- ۴۶- کله برگ. لین. رایحه درمانی ره‌یافت علمی. ترجمه دکتر فتانه کاملی. انتشارات تیمورزاده. نشر طیبیت. ۱۳۸۲.
- ۴۷- کلینی رازی. محمد. اصول کافی. تحقیق علی‌اکبر غفاری. چاپ بیروت. چاپ چهارم. ۱۴۰۸ هجری.
- ۴۸- کیانی. کاظم. طب النجات. نشر زر قلم. جلد ۲.
- ۴۹- گریدون. جو وتری. درمان سبز. ترجمه مینا اسماعیلی. انتشارات گلبرگ. جلد ۱. ۱۳۸۴.
- ۵۰- مجله نوین فصلنامه علمی پژوهشی. سال دوم. شماره ۶. بهار ۸۲.
- ۵۱- مرحوم مجلسی. بحار الانوار.
- ۵۲- مرحوم مجلسی. حلیه المتقین. انتشارات هجرت. چاپ دهم. زمستان ۷۶.
- ۵۳- مقدم. کاظم. داروخانه شبانه روزی. ناشر یاسین. ۱۳۸۴.
- ۵۴- ملک محمودی. امیر. راهنمای خانواده، راز شاد زیستن و خوشبختی در کانون گرم خانواده. انتشارات متخصص، ۱۳۸۲.
- ۵۵- دکتر مومنی. تاج خانم. عصاره‌های گیاهی. انتشارات شهید فرهاد رضا. جلد ۱. ۱۳۷۹.
- ۵۶- نورانی. مصطفی. طب اسلامی. دفتر مرکزی انتشارات مکتب اهل بیت. جلد ۲. ۱۳۷۰.

- ۵۷- نیشابوری. حسین و عبدالله. طب الائمه و نسخه‌های شفابخش ائمه .
مترجم و ناشر انتشارات چاف. ۱۳۸۴.