

## سبک زندگی در طب ایرانی شامل توصیه های زیر می باشد:

### 1 تغذیه: خوردن و اشامیدن:

مواد مغذی لازم برای باروری را فراهم می نماید.

### 2 احساسات و حالات روحی و روانی:

استرس و اضطراب با اثر بر محور هیپوفیز-

هیپوتالاموس(مسئول ترشح و تعادل هورمونها از جمله

هورمونهای جنسی) می تواند بر باروری مرد و

زن(ناتوانی جنسی، میزان رابطه جنسی، تعداد و حرکت

اسپرم، تخمک گذاری) تاثیر گذار باشد.

### 3 خواب و بیداری:

خواب با کیفیت و طول مدت متناسب و در زمان

مناسب از شبانه روز (متاثر از سیکل خواب و

بیداری شبانه روزی یا سیرکادین) بر تعادل هورمونها

و باروری تاثیر فراوان دارد.

### 4 تحرک و استراحت:

با بهبود خونرسانی و جریان خون به اندامها از جمله

ارگانهای تناسلی منجر به بهبود عملکرد آنها می گردد.

همچنین کاهش وزن در بهبود وضعیت باروری تاثیر

دارد

## در طب ایرانی،

## درمان نیز با اصلاح سبک

## زندگی آغاز و

## در صورت لزوم با تجویز

## داروهای طبیعی (گیاهی)

## و مداخلات عملی

## (بادکش، ماساژ) ادامه

## می یابد.

استفاده از طب ایرانی در کنار طب کلاسیک

(نوبین) بعنوان مجموعه ای کامل برای درمان

بیماریها از جمله ناباروری، کمک به بارداری

سالم و بهبود عوارض بارداری و تولد فرزند

سالم پیشگیری از سقط می باشد.

توصیه اکید به مراجعه به پزشک و متخصص

طب ایرانی است، زیرا به درستی به

تشخیص و درمان ریشه ای بیماریها پرداخته

، نسبت به علائم خطر آگاهی دارد و به

عوارض و تداخلات دارویی تسلط دارد.

در طب ایرانی تشخیص و درمان بیماریها، بر

اساس خصوصیات هر فرد و با در نظر گرفتن

ویژگیهای جسمی و روحی صورت می گیرد.

در این مدل طبی، پیشگیری از جایگاه ویژه ای

برخوردار است و با اصلاح سبک زندگی امکان

پذیر است. رعایت تعادل و اصول سبک زندگی

در باروری و کاهش عوارض بارداری و تولد

فرزند سالم نقش مهمی ایفا می کند. بدین منظور

رعایت اصول سبک زندگی توسط مرد و زن در

کنار اصلاح مزاج زوجین کمک کننده می باشد .

این تاثیر توسط مطالعات انجام شده به اثبات

رسیده است.



# "ایران جوان"

## "ایران قوی"

### و "نقش من در جوانی ایران"



مشاوره و پیشگیری از  
ناباروری و سقط جنین و  
راهکارهای درمان ناباروری از  
دیدگاه طب ایرانی



5

حفظ مواد ضروری در بدن و دفع مواد  
زائد:

با راهکارهایی چون تنظیم سیکل ماهیانه  
و رفع یبوست به باروری و بارداری بدون  
عارضه کمک می نماید.

ارائه ویزیت و خدمات طب ایرانی  
آکادمیک

متخصصین طب ایرانی، گروه طب ایرانی، دانشگاه علوم پزشکی  
اصفهان

دکتر محمد انصاری پور  
دکتر محمد مظاهری  
دکتر عبدالعلی موسوی زاده  
دکتر مریم رنجبر  
دکتر محمدعلی سروش زاده

آدرس:

خیابان شهید فروغی، حدفاصل کوچه شماره 28 و 29  
ساعات ویزیت: صبح شنبه تا چهارشنبه  
تلفن: 0313337403  
سایر متخصصین طب ایرانی:  
مطب و سلامتکده خصوصی، مراکز ناباروری سطح 2

6

رعایت تدابیر فصول و  
آب و هوا