



اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطه زنان و ناباروری

شروع دوره: ۳۰ آذر ماه

مدت دوره: ۹۰ ساعت

چهارشنبه هر هفته

ساعت برگزاری: ۸-۹:۴۵

با همکاری:
گروه علمی نسل طیب
انجمن علمی مامایی
انجمن علمی طب سنتی



برگزار کننده: دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





نام مدرس: خانم دکتر زهرا کاشانی
نام مبحث: سلامت جنسی بانوان
تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۴/۱۸

فهرست:

تعریف باه و چرخه عملکرد جنسی از دیدگاه طب رایج و طب ایرانی

مقاربت از دیدگاه طب ایرانی

تدابیر طب ایرانی در سلامت باه بانوان

در پایان این جلسه شما قادر خواهید بود:

تعریف باه و چرخه عملکرد جنسی از دیدگاه طب رایج و طب ایرانی را توضیح دهید

– سبب باه را شرح دهید

– رابطه سلامت باه و سلامت بدن را تبیین کنید

– مقاربت از دیدگاه طب ایرانی را توصیف کنید

– تدابیر طب ایرانی در سلامت باه بانوان را تشریح کنید



اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطه زنان و ناباروری نام مدرس: دکتر زهرا کاشانی



سلامت جنسی

اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطه زنان و ناباروری نام مدرس: دکتر زهرا کاشانی





معرفی بیمار

- خانم ۴۲ ساله مدتی است با علائم سرگیجه، سردرد و گاهی از حال رفتن، موجب نگرانی خانواده شده است بعد از مراجعه به نورولوژیست داروهای آرامبخش استفاده می کند ولی علائم همچنان باقیست
- خانم ۲۶ ساله به علت ناباروری بعد از ۳ سال ازدواج مراجعه کرده است آزمایشات او و همسرش طبیعی است و گزارش از خود ارضائی همسرش می دهد
- خانم ۳۵ ساله که به تازگی عقد کرده است از خستگی، بی میلی جنسی و ناتوانی جسمی در تکمیل رابطه جنسی شکایت می کند او مدیر داخلی موفق یک شرکت خصوصی است و نگران ناباروری است

تمایلی که موجب ارتباط جنسی لذت بخش

تابع مزاج فرد

- نیروی تمایل جنسی
- شهوت و قوت جنسی
- توانایی همبستری و نزدیکی
- قدرت بر نکاح
- نیروی جماع
- نیروی شهوانی

تعریف باه



سلامت جنسی از وجوه اساسی
✓ حفظ سلامتی فرد
✓ تحکیم روابط زوجین



ارزیابی سلامت جنسی از ارکان
✓ مراقبت‌های فرد
✓ رضایتمندی زوجین



اختلال عملکرد جنسی

تأثیر انکار ناپذیر

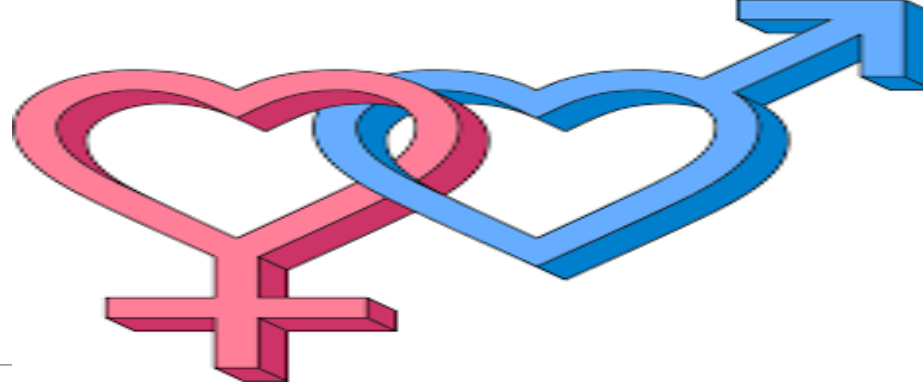
- ✓ بیماریهای فردی
- ✓ اختلافات خانوادگی
- ✓ مشکلات اجتماعی

- ✓ اختلال در احساس سلامتی فرد
- ✓ مشکلات در رابطه زوجین
- ✓ مشکلات خانوادگی
- ✓ به خطر افتادن بنیان خانواده

شیوع اختلال عملکرد جنسی



شیوع اختلال عملکرد جنسی زنان ۲۵ تا ۶۳ درصد در جهان
شیوع اختلال عملکرد جنسی در آمریکا ۴۳ درصد
در ایران شیوع این اختلال ۳۱/۵ درصد
یک سوم زنان ایرانی



رابطه جنسی

□ در بسیاری از جوامع، ورود به این حوزه مهم علم پزشکی تقریباً ممنوع

- محدودیتها در حیطه آشنائی زنان با تمایلات جنسی
- تأکید بر بردباری زنان به عنوان یک ارزش فرهنگی
- عدم طرح مشکلات جنسی به صورت داوطلبانه و شرم از بیان مشکلات جنسی
- مراجعه با علائم دیگری چون اضطراب، افسردگی، اختلال خواب و علائم ژنیکولوژیک
- (کمتر به پزشکان یا روانشناسان متخصص در این حوزه منتقل گردد)

□ فرهنگسازی صحیح از سوی محافل فرهنگی و اجتماعی و مذهبی

□ لزوم بهره مندی از تدابیر مشخص



طب سنتی ایران

طب کل نگر دارای تدابیر مشخص برای حفظ سلامت جنسی



دانشور

پزشکی

**بررسی سلامت جنسی زوجین و
شیوه‌های تأمین آن در اندیشه شیعی
بر اساس احادیث کتاب وسائل‌الشیعه**

نویسنده: دکتر غلامرضا معارفی

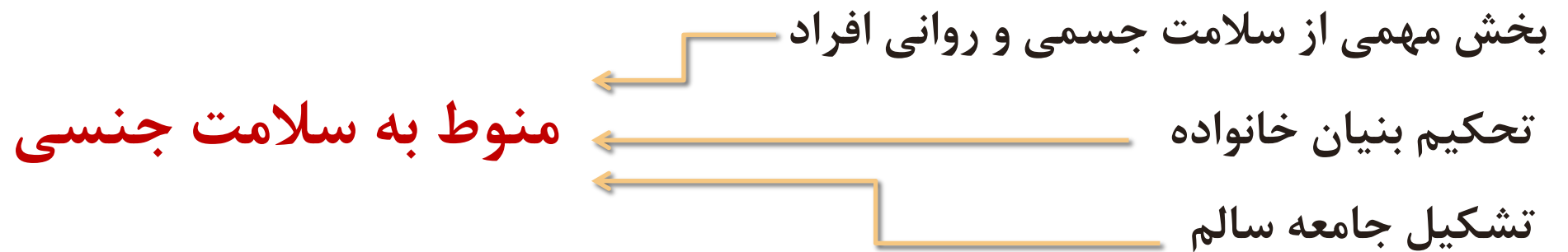
استادیار و عضو هیأت علمی دانشکده پزشکی دانشگاه شاهد

E-mail: dr-Maarefi@yahoo.com

نویسنده مسئول:



بررسی سلامت جنسی زوجین و شیوه های تامین آن در اندیشه دینی



برای تامین سلامت جنسی زوجین :

- ✓ ایجاد نگرش مثبت به روابط جنسی
- ✓ تبیین تفاوت نیازهای جنسی (میل جنسی) زن و مرد
- ✓ شناخت وظایف جنسی مشترک و مختص هر یک از زوجین



تفاوت نیازهای جنسی (میل جنسی) زن و مرد

تفاوت ذائقه جنسی زن و مرد: وجود تفاوت جنسی زن و مرد از نظر ژنتیکی، هورمونی و اندام‌های جنسی و رشد جسمی، موضوعی است که در علوم مانند پزشکی مورد بررسی قرار می‌گیرد. علاوه بر آن، تفاوت‌هایی از نظر روان‌شناختی میان زن و مرد وجود دارد که در این زمینه نیز تحقیقات فراوانی انجام شده و یا در حال انجام است. در آموزه‌های دینی به این تفاوت‌ها اشاره شده، که یکی از مهم‌ترین آن‌ها تفاوت در تمایلات جنسی است. برتری کمی میل جنسی مرد و برتری کیفی میل جنسی زن، از نکات قابل توجه در متون دینی و مذهب شیعه است. [۱۱] توجه به این مهم،



شناخت وظایف جنسی مختص هر یک از زوجین



لزوم پاسخگویی سریع به نیازهای جنسی شوهر، در حالتی که عذر شرعی نباشد، پرهیز از هرگونه حیا و بخل جنسی، فراهم کردن زمینه‌های برآورده شدن نیازهای جنسی شوهر در اوقات مناسبی از شبانه روز، توصیه به داشتن تمایل زیاد به آمیزش جنسی با شوهر، استفاده از لباس‌های زیبا و لوازم آرایشی، و... از وظایف جنسی زن در مقابل شوهر است که در راستای تأمین سلامت جنسی همسران عنوان شده است. بدیهی است رعایت موارد فوق تأثیر فوق‌العاده‌ای در لذت‌بخش بودن و سلامت روابط جنسی زوجین دارد. [۳۵]



زندگی زناشوئی موفق و پایدار به عوامل مختلفی از جمله رابطه جنسی مناسب بستگی دارد

رعایت تدابیر آمیزش جنسی



ایجاد رابطه جنسی مطلوب



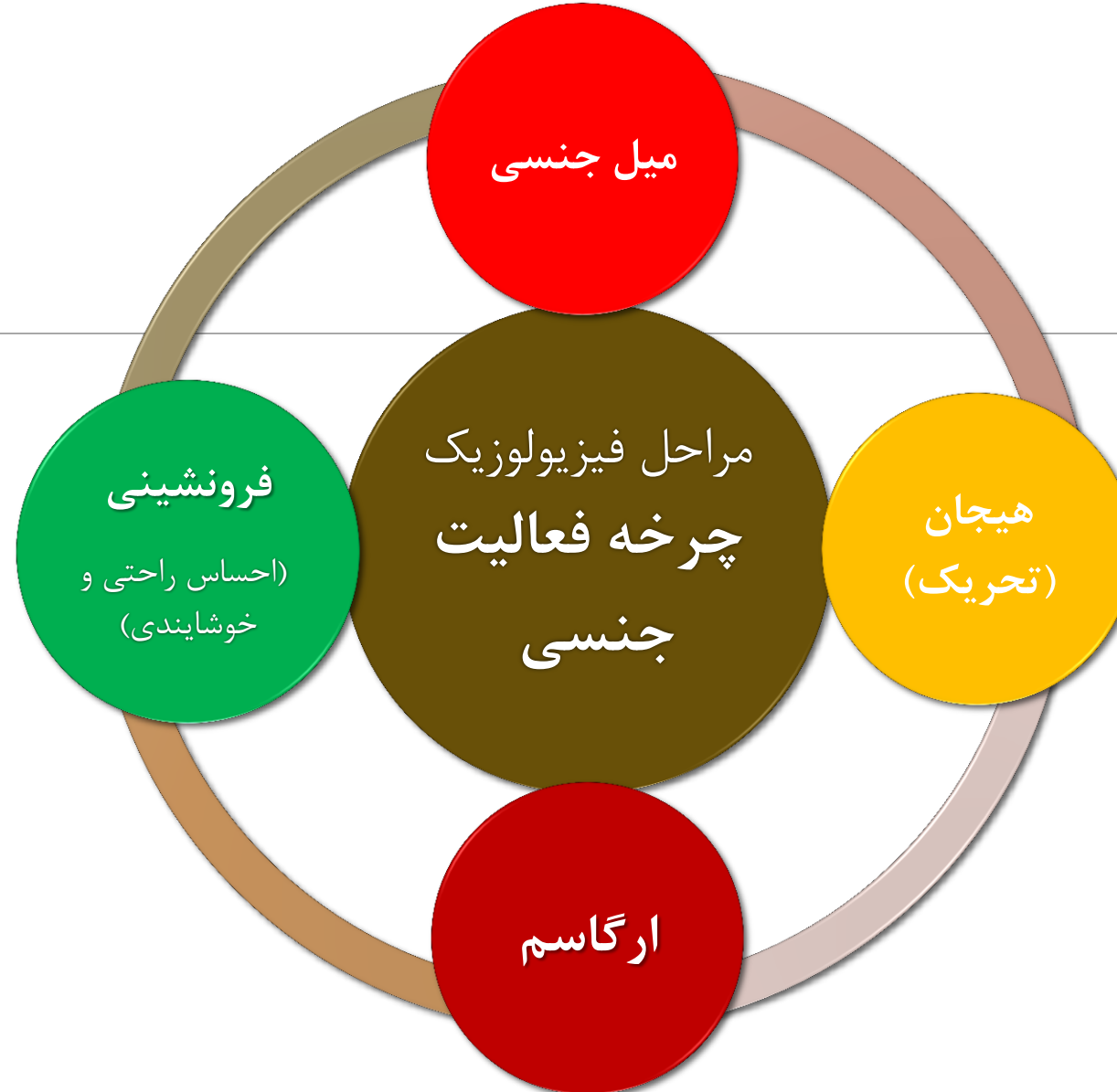
یاری در حل مشکلات جنسی و موجب تأمین رضایت طرفین شده



بهبود کیفیت روابط زناشوئی



بهبود کیفیت زندگی و بهبود باروری



- ✓ اختلال هر کدام منجر به بروز اختلال عملکرد جنسی
- ✓ یک مباشرت طبیعی، چرخه پیوسته‌ای از تغییرات فیزیولوژیک و روانی



میل یا اشتهاهای جنسی، احساسی است شامل

✓ نیاز به داشتن فعالیت جنسی

✓ احساس پذیرش به شروع یا ادامه فعالیت جنسی همسر

✓ تفکر یا تخیلات درباره فعالیت جنسی

DESIRE

در مرحله تمایل جنسی و برانگیختگی ذهنی

ذهن فرد نقش مهمتری در مقایسه با تغییرات فیزیولوژیک دستگاه تناسلی



دربانوان علاقه جنسی تحت تاثیر

- ✓ عوامل روان شناختی
- ✓ باورها و ارزش ها
- ✓ نوع نگرش به رابطه جنسی
- ✓ احساسات نسبت به شریک جنسی
- ✓ **تجربیات** جنسی قبلی
- ✓ طول مدت رابطه
- ✓ وضعیت سلامت روانی و عاطفی
- ✓ انتظارات، گرایشات، ترجیحات
- ✓ یک محیط امن و شهوانی

این عوامل در تنظیم میل و برانگیختگی جنسی موثرتر از عوامل بیولوژیکی
نکته: ارتباط میل جنسی با خستگی
عدم جذابیت عمل جنسی برای زنان با ضعف بدنی و خسته از کار روزمره P3





تحریک، برانگیختگی یا هیجان جنسی: Arousal

✓ آغاز این مرحله بعد از یک تحریک روانی یا جسمانی (مانند بوسیدن) و در موقعیتهائی مانند معاشقه با همسر یا تخیلات جنسی

✓ احساس ذهنی لذت جنسی همراه با تغییرات فیزیولوژیک شامل احتقان عروقی دستگاه تناسلی، افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و افزایش سرعت تنفس که منجر به نعوظ در مرد و زن و لغزنده شدن مهبل در زن (شامل احساس گرمی یا ضربان در دستگاه تناسلی، رطوبت مهبلی یا انقباض عضلانی) می شود



ارگاسم: ORGASM

اوج لذت جنسی همراه با آزاد شدن تنش‌های عضلانی که در مرد به صورت حرکات منظم عضلات لگن و انقباضات شدید پروستات و وزیکوسمینال و در زن به صورت انقباضات رحم از طرف فوندوس به طرف سرویکس می‌باشد و این انقباضات ریتمیک در عضلات پرینه و اندام‌های تناسلی و لگن مشهود است

برخی از بانوان هیچوقت ارگاسم را تجربه نمی‌کنند و حدود ۱/۳ آنها راه به ارگاسم رسیدن را، مباشرت می‌شناسند

ارگاسم با Satisfaction متفاوت است. از ابتدا تا انتهای رابطه جنسی، زوجین می‌توانند احساس رضایت (Satisfaction) داشته باشند بدون آنکه به ارگاسم برسند. اگر به ارگاسم برسند، میزان رضایت بیشتر خواهد بود. (یک باور غلط در مورد مردان: در هر رابطه جنسی، ارگاسم را تجربه می‌کنند.)



فرو نشینی: RESOLUTION:

آزادسازی عضلات و احساس مطلوب پس از فعالیت جنسی

بازگشت به حالت اولیه قبل از تحریک جنسی است، که اگر ارگاسم به صورتی کامل رخ داده باشد، این مرحله به سرعت و همراه با احساس مطلوب صورت می گیرد.

حس آرامش عمومی، خوب بودن، آرامش عضلانی همه احساسات مثبتی هستند که فرد در دوره فرونشینی تجربه می کند. در کل، مردان، پس از رسیدن به اوج لذت جنسی برای یک دوره از زمان، مقاوم هستند که با افزایش سن، این دوره نیز افزایش می یابد، در حالی که زنان می توانند ارگاسم متعدد بدون دوره مقاومت داشته باشند





باورهای غلط درباره
رابطه جنسی

MYTHS of Sexuality



کاوشی در متون طبّی برای آگاهی از بینش و بصیرت حکیمان کهن در باره شهوت جنسی

حکیمان

- امیال و رفتارهای جنسی را پدیده‌هایی زیستی برمی‌شمردند
- عدم تعادل امیال و رفتارهای جنسی پیامد:
 - اختلال در مزاج
 - عدم کارکرد صحیح اعضای تناسلی و / یا دیگر اعضاء به خصوص مغز و قلب و کبد
- راه‌هایی طبّی - عملی برای تعدیل تمایلات و رفتارهای جنسی پیشنهاد می‌کردند
- با توجّه به گوناگونی مزاج‌ها، شیوه‌های تعدیل جنسی را اختصاصی در نظر می‌گرفتند



میل به آمیزش جنسی منوط به قوت اعضای رئیسه

شهوت از مغز

هیجان از قلب

منی از کبد

ضعف هر اندام اختلال در عملکرد جنسی

سبب بیهوشی



مباشرت کار طبیعی

نیازمندی سرشت

- حفظ تندرستی بدن
- پالایشهای طبیعی بدن
- بقاء نوع

حفظ سلامت جنسی

کار طبیعت مدبره بدن

شرط سلامت جنسی

- سلامت اعضاء تناسلی
- سلامت سایر اعضاء رئیسه
- قوت بدن

(عدم حصول درمان با مصرف داروهای تقویتی قوای جنسی)



آمیزش جنسی از نگاه حکیم ارجمند جرجانی

آفریدگار تبارک و تعالی میل به آمیزش جنسی و لذت مجامعت را در همه جانوران تعبیه کرد، بدین سبب آمیزش جنسی را با لذت همراه ساخت، تا مردم را بر انجام دادن آن برانگیزاند.

تا اندیشه و تدبیر در کارها مسخر آن لذت گردد و حال طلب آن لذت، شرم را مغلوب نماید تا در آن حال، از اندیشیدن غافل شود.

که این همه، برای بقاء نوع و باقی ماندن نسل است که هر کس این معنی فهم کند به کمال قدرت و حکمت آفریدگار تبارک و تعالی اقرار نماید و به اخلاص بگوید ذلک تقدیر العزیز العليم.



رابطه جنسی متعادل

- سلامت روانی
- سلامت جسمی افراد

سلامت جنسی

رعایت تدابیر جنسی

- افزایش نیروی جسمانی
- رفع بیماریهای روانی



شکل گیری رابطه جنسی سالم مستلزم



• الگوی ورزش

• الگوی غذا

• الگوی خواب

اصلاح سبک
زندگی

• بدن

• اعضای رئیسه

ملاحظه
قوت

تدابیر اعراض
نفسانی

(مسائل روانی)



هدف رابطه جنسی : صمیمیت و افزایش عشق و محبت



چگونگی رابطه عاطفی

احیا و بهبود حساسیتها و تهییج ذهنی در روابط جنسی

زوجین قدر کنار هم بودن را بدانند



عناوین

❑ مباشرت ازدیدگاه طب سنتی

✓ منافع مباشرت

✓ آثار ترک مباشرت

✓ آثار افراط در مباشرت

❑ تدابیر جنسی در مکتب طب سنتی ایران

✓ اوقات

✓ مقدار مناسب مباشرت

✓ توصیه‌ها و ترکیبات موثر در تقویت قوای جنسی

❑ مزاج و رابطه جنسی



مباشرت از دیدگاه طب سنتی

منافع مباشرت ترک مباشرت افراط در مباشرت



منافع مباشرت

اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطة زنان و ناباروری نام مدرس: دکتر زهرا کاشانی



منافع مباشرت

مباشرت به هنگام نیاز و بارعایت تدابیر منجر به:

✓ پالایش بدن از فضولات

✓ سبکی در حرکات

✓ افزایش اشتها

✓ مرتفع کردن عوارض ناشی از ترک مباشرت

✓ رفع بیماریهای ناشی از سودا، همچون، آشفتگی ذهنی، مالیخولیا و وسواس

✓ رفع علائم ناشی از تجمع بلغم مانند خستگی و کندی و ایجاد سبکی و افزایش نیرو





ترک مباشرت



مضرات ترک مباشرت

➤ احساس سستی و کندی در حرکات

➤ سنگینی در سر و بدن

➤ نگرانی، پریشانی و ناآرامی

➤ کم اشتهائی

➤ کاهش نشاط

➤ طپش قلب، تنگی نفس

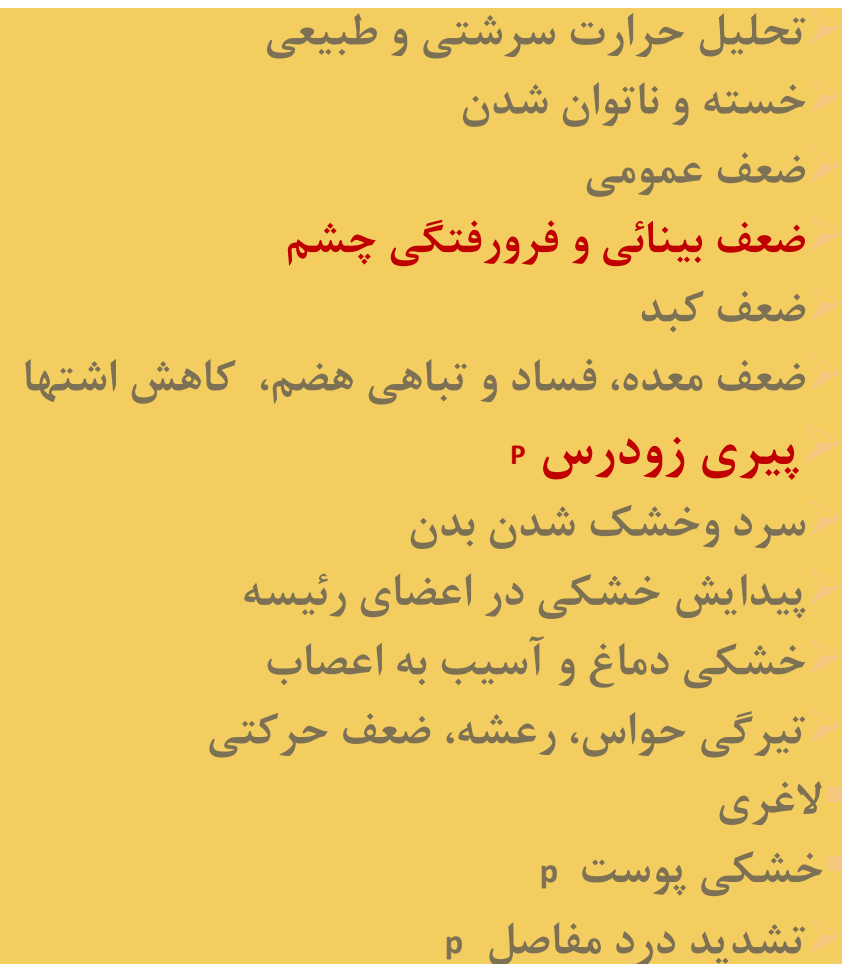
➤ سردی بدن

➤ بی خوابی

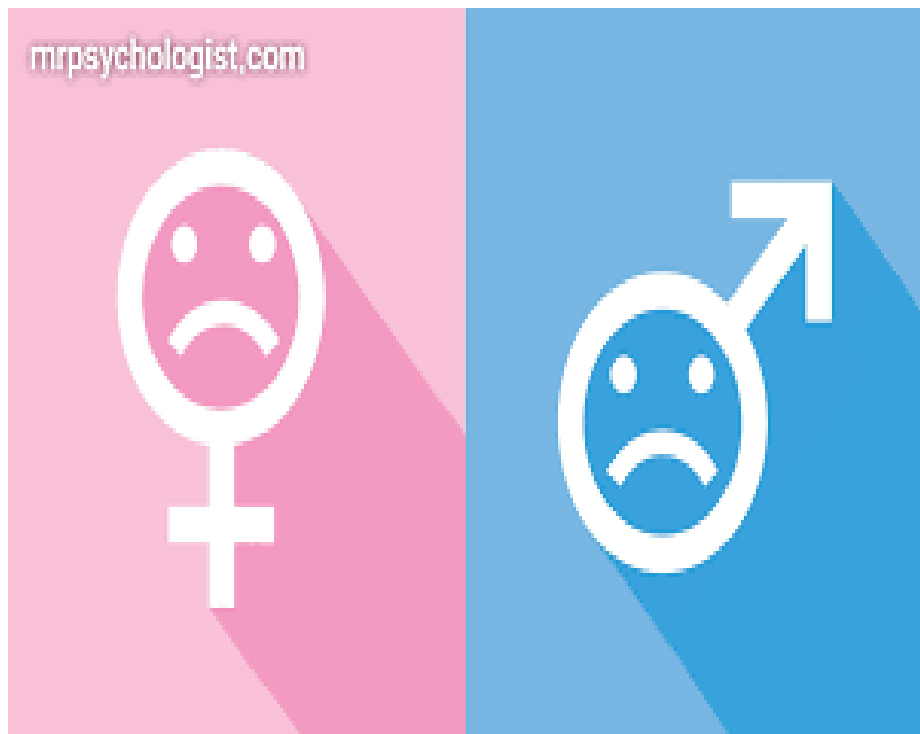
➤ وگاه وسواس سوداوی



مضرات افراط در مباشرت

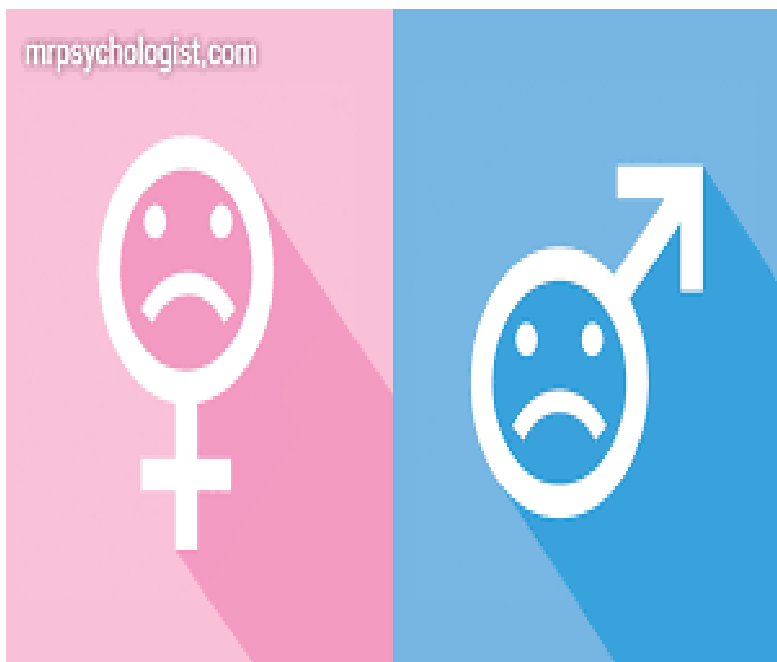


عوارض افراط در مباشرت



- طپش قلب
- ضعیف شدن نبض
- از بین رفتن شادابی چهره
- کاهش بافت عضلانی
- باریکی و ضعف مو و ریزش آن
- درد تیره پشت
- یبوست
- بدبویی دهان و لثه
- افسردگی

ادامه افراط در مباشرت



1. سردی کل بدن
2. ضعف حواس شنوایی و بینایی
3. سستی ساق پاها و عدم تحمل وزن بدن
4. مور مور شدن تیره پشت
5. وزوز گوش
6. ابتلای تدریجی به سرگیجه و گاه حتی مرگ



چه علایمی در مباشرت برای فرد به منزله هشدار برای وجود بیماری است؟

- به دنبال انجام مباشرت دچار مور مور شدن پشت و احساس چندش شود
- با خروج منی از وی بوی بدی به مشام برسد
- به محض مباشرت به قراقر شکم دچار شود



تدابیر جنسی

اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطة زنان و ناباروری نام مدرس: دکتر زهرا کاشانی



تدابیر جنسی ارائه شده در مکتب طب سنتی ایرانی



- مباشرت و تدابیر مقدماتی
- آمادگی همسر قبل از مباشرت
- اوقات مباشرت
- تفاوت مقدار مناسب جماع هر مزاج با توجه به قوت بدن، سن و فصل
- توصیه های مفید و ترکیبات موثر در تقویت قوای جنسی

مباشرت و تدابیر مقدماتی

✓ رعایت آراستگی

✓ رعایت نظافت

✓ استعمال بوی خوش

✓ در شروع مباشرت استفاده از کلمات محبت آمیز و شوق انگیز، ملاعبه و ملامسه بسیار، بوسیدن و در آغوش گرفتن

✓ ادامه این امور تا رسیدن به کمال تحریک و انزال است که منجر به نهایت حفظ سلامت زن و مرد است





آمادگی همسر قبل از مباشرت



✓ از تدابیر لازم در شکل‌گیری مباشرت، آماده کردن همسر در شروع آمیزش است تا با لذت بخش تر شدن آن به علت تحریک همزمان، منافع مباشرت شامل حال هر دو زوج گردد و با تحریکات صورت گرفته، امکان انزال همزمان که مناسبترین صورت، برای تشکیل نطفه جهت بارداری است فراهم شود.

✓ درمان کاهش میل جنسی، با توجه به نزدیکی هیجانی زوجین در زمان عشق بازی
✓ اغلب بانوان به تحریک غیر فیزیکی، تحریک فیزیکی غیر ژنیتال و تحریک جنسی ژنیتال غیر دخولی بیشتری نیاز دارند



بهترین وضعیت



✓ زن خوابیده به پشت و مرد مایل به حالت نشسته باشد، تا فم رحم به بالا و قعر آن به پایین مایل شود

✓ این روش در منابع طب ایرانی بعنوان بهترین روش ذکر شده است. در منابع تخصصی، روش‌های مختلف مباشرت در اختلالات جنسی ذکر شده است که در صورت لزوم باید توسط متخصص مربوطه به بیمار آموزش داده شود. در منابع طب ایرانی، اشکالاتی به سایر روش‌های قرارگیری وارد شده است و تکرار و تداوم سایر روشها را زمینه ساز بیماری و حتی ضعف جنسی بر می‌شمرد



اوقات مباشرت



توصیه به آمیزش جنسی، تنها در صورت :

✓ احساس سلامتی و قوت بدن

✓ وجود میل و اشتیاق واقعی

✓ ایجاد تحریک بدون علت خارجی



اوقات مباشرت



بهترین زمان مباشرت:

- ✓ بعد از هضم طعام در معده
- ✓ هوای معتدل
- ✓ اعتدال در دمای بدن
- ✓ توصیه به انجام مباشرت در اوایل شب
- ✓ رعایت فاصله مباشرت



مباشرت و زمان غذا خوردن

طب سنتی ایرانی قائل به وجود قوه مدبره‌ای جهت تدبیر لحظه به لحظه تمامی فعل و انفعالات بدن است.

مباشرت نیز نوعی حرکت طبیعت است. بنابراین برای حفظ قوت، ضروری است طبیعت را هم زمان به دو کار مشغول ننمود. پس بهترین زمان مباشرت حدود دو تا سه ساعت پس از غذا خوردن است. از طرفی به روشنی عنوان شده است که انجام مباشرت در حالت گرسنگی بدتر از حالت سیری و پری معده است. بنابراین در گرسنگی نیز توصیه نمی‌شود

مباشرت و شبانه روز



✓ بهترین زمان مباشرت در اوایل شب است تا زوج و زوجه زمان کافی برای خوابی عمیق و طولانی پس از مباشرت داشته باشند تا طبیعت نیروی از دست رفته را به تن بازگرداند.

✓ بهترین وقت مباشرت در زمان اعتدال بدن در حرارت و برودت و البته اعتدال دمای محیط از نظر حرارت، برودت است.

✓ از دید طبیعت بدن نیز، بهترین زمان، زمانی است که طبیعت مشتاق باشد و بدون تکلف و اسباب مهیج وارد رابطه شود.



اوقات پرهیز از مباشرت



➤ گرسنگی، تشنگی

➤ پرخوری

➤ پس از کار سخت و خستگی بدن

➤ پس از بیداری طولانی

➤ غم و اندوه سخت، شادی مفرط

➤ اوقات آلودگی هوا، درهوای بسیار سرد و بسیار گرم

➤ برخی بیماریها همچون: امراض سینه و شش، درد مفاصل، مبتلایان به اسهال...

حد زمانی مباشرت



زمان مباشرت بعدی با ملاحظه

✓ مزاج فرد

✓ سن

✓ فصل

✓ رعایت قوت و ضعف بدن

✓ اشتیاق به آمیزش، بدون محرک خارجی

✓ بهترین فاصله، به تجربه برای افراد حاصل می‌شود تا دریابد چه فاصله‌ای را رعایت کند تا پس از مباشرت، احساس سبکی، نشاط و سرحالی در بدن دیده شود

رعایت مزاج





مباشرت و مزاج

✓ چهار نوع مزاج گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر و سرد و خشک در نظر بگیرید
هر یک از این مزاج‌ها دارای حد مشخصی در برخورداری از منافع مباشرت می‌باشند

➤ در واقع پرکاری جنسی برای هر مزاج
در چارچوب همان مزاج تعریف می‌شود

➤ بر این اساس نمی‌توان به‌طور یکسان
همگان را به پیروی از یک الگوی فعالیت جنسی ثابت فرا خواند

خصوصیات مزاج گرم و خشک

گرم و خشک:

پرکار و فعال
حافظه خوب
بی قرار
باهوش
عجول
پرحرف
زود عصبانی

گرم و خشک:

لاغر اندام
رنگ چهره مایل به زردی
پوست خشک
دست گرم
کم خواب

خصوصیات جنسی مزاج گرم و خشک



منی کم و غلیظ
میل جنسی فراوان، قوی تر در جماع
ولی زود از کار باز می مانند.

ابن سینا: اینان با کمترین تماسی با
مادینه و حتی از یاد کردن جماع دچار
تحریک و انزال می شوند.
هنگام نزدیکی به سرعت نعوظ پیدا
می کنند ولی زود نیز از آن فارغ
می گردند.

خصوصیات مزاج گرم و تر

گرم و تر:

شجاع

جسور

خونگرم

خوش مشرب

گرم و تر:

درشت اندام

پوست سرخ و سفید

دست گرم و مرطوب

نبض قوی

علاقمند به چرت روزانه و خواب

زیاد و سنگین

خصوصیات جنسی مزاج گرم و تر



منی بسیار و میل جنسی فراوان
احتلام زیاد و سرعت انزال
دارای بیشترین نیرو برای
خفت و خیز

مضرّت جماع در این گروه کمتر از همه
اقسام دیگر مزاج است
تنها در این گروه است که ترک
مباشرت دارای ضرر زیادتری نسبت به
افراط در آن است.

خصوصیات مزاج سرد و تر

سرد و تر:

صبور و خونسرد
حافظه ضعیف
قدرت تعامل بالا با همکاران و دوستان
مهربان و دوست داشتنی
کندی در حرکات

سرد و تر:

چاق پرچربی
بدن کم مو
پوست سفید
موهای کم پشت و لخت
دست سرد و مرطوب
نبض ضعیف
خواب آلود

خصوصیات جنسی مزاج سرد و تر



منی زیاد و رقیق
میل جنسی کمتر و انزال کند

این افراد در صورت افراط در جماع از
مضرت ذبول در امان هستند ولی به
زیان‌های دیگر مانند درد پشت و زانو
بیشتر دچار می‌شوند.

خصوصیات مزاج سرد و خشک

سرد و خشک:

آرام و کند
با ثبات
درون گرا
مستعد
دقیق و نکته سنج
حسابگر
هنرمند

سرد و خشک:

لاغر با صورت استخوانی و کشیده و
زاویه دار، بینی تیز
بدن پر مو
دست سرد، پوست خشک
رنگ چهره تیره به ویژه زیر چشمها
نبض باریک
خواب سبک

خصوصیات جنسی مزاج سرد و خشک



مقدار منی کم و قوام آن غلیظ

قانون ابن سینا:

این افراد احتلام اندک دارند و کمتر به

سرعت انزال دچار می شوند.

زیان افراط در جماع در این گروه

بسیار زیاد است.



در هر مزاج، اگر جماع پیاپی و زودازود،
و به خصوص اگر به تکلف و تنها برای تفنّن و حرص
لذت، بدون طلب و نیاز طبیعی انجام شود
بسیار آسیب‌رسان است

چند توصیه پس از مباشرت

✓ پرهیز از در معرض هوای سرد قرار گرفتن، عدم نوشیدن آب سرد، عدم شستشوی بدن یا ناحیه تناسلی با آب سرد

✓ توصیه به ادرار کردن و تخلیه مثانه پس از مباشرت

✓ خوردن چند لقمه شیرین و چرب

✓ استراحت به منظور تجدید قوا

✓ اجتناب از فعالیت های سنگین حداقل تا چند ساعت بعد از مباشرت

✓ اجتناب از انجام خونگیری مانند فصد و حجامت تا ۲۴ ساعت پس از مباشرت

✓ علت نهی شدن از خوردن نوشیدنی های سرد، آنست که به سبب حرکت جماع، بدن متخلخل و گرم شده، و هر غذایی که وارد بدن می شود به شدت جذب می گردد که می تواند به سردی اعضای رئیسه منجر شود.





منع آمیزش در صورتی که قصد بچه دار شدن دارند:



➤ شب اول، وسط و آخر ماه قمری

➤ هنگام خسوف و کسوف

➤ زمان زلزله

➤ وقت طلوع و غروب آفتاب

➤ در اوج گرما و سرما

➤ نیمه شعبان و عید قربان

➤ شب چهارشنبه



تقویت قوای جنسی

- توصیه های مفید
- ترکیبات موثر





تقویت ضعف در قوای جنسی

دستورالعمل های کلی



- ✓ استفاده از غذاها و داروهای گرمازا و رطوبت بخش
- ✓ اکثر داروهای مبهی به خاصیت اثر می کنند. یعنی اثرشان ربطی به مزاج دارو یا مزاج فرد ندارد و تمامی افراد از خاصیت آن بهره مند می شوند.
- ✓ توصیه به مطالعه کتابهای مربوط به احول و اشکال جماع
- ✓ تقویت تفکرات و تخیلات جنسی
- ✓ تراشیدن (Shaving) موهای ناحیه تناسلی (pubic)
- ✓ گرم کردن پشت و کلیه ها
- ✓ ماساژ ملایم ساق و کف پا موقع خواب
- ✓ مالش روغن های مقوی مثل روغن قسط بر ساق و کف پا موقع خواب



تقویت قوای جنسی (غذاها و ادویه‌ها)

➤ غذاهائی که گرم و تر و بادزا باشند مانند حبوب نخود، لوبیا و باقلا

■ آب نخود با عسل یا قند

➤ استفاده از غذاهای پروتئینی مانند آب گوشت، کباب بره، زرده تخم مرغ عسلی، گوشت مرغ چاق، گوشت بلدرچین، شیر تازه گاو

■ شیر گاو و میش به خصوص که زنجبیل در آن بجوشانند

■ شیر برنج

■ گوشت بزغاله یا گوسفند آب پز شده با پیاز و نخود

■ خوردن تخم مرغ با پودر بذر هویج، تخم مرغ با پیاز سرخ کرده، تخم مرغ عسلی با دارچین و فلفل

■ آش شلغم، آش کلم، آش حاوی هویج و گوشت

■ حلیم



زرده تخم مرغ: غذای مقوی جنسی



► خاگینه

- ۱: پیاز را با روغن حیوانی سرخ کنید و هویج رنده شده را در آن تفت دهید و تخم مرغ را به آن بیفزایید. نوع دیگر، بدون هویج و با زرده تخم مرغ تهیه می شود.
- ۲: خاگینه با زرده تخم مرغ، پیاز، روغن گاو، تخم گزنه، زنجبیل و مغز چلغوزه هم نوعی دیگر است
- ۳: مصرف یک عدد زرده تخم مرغ، آب پیاز سرخ، روغن زرد، و عسل به اندازه زرده، که تا ۴۰ روز ادامه یابد.

► ککوی تره

مقداری پیاز را در کمی روغن زیتون تفت دهید و تره خرد شده را به آن بیفزایید. پس از نرم شدن تره، زرده تخم مرغ را به مخلوط بیفزایید و بگذارید ببندد و شکل خاگینه بگیرد. ککوی را در وعده صبحانه نیز می توانید میل کنید

► زرده تخم مرغ عسلی با ادویه مختلف

. مصرف زرده تخم مرغ عسلی با کندر، تخم هویج کوبیده (تخم جزر)، دارچین و فلفل توصیه شود



نخود قوی تر از همه در تقویت نیروی جنسی

➤ نخوداب (قربادین صالحی).

➤ طرز تهیه نخود (حدود نیم کیلو گرم) را به همراه پیاز (یک عدد) و روغن بادام شیرین خوراکی (۲ قاشق غذاخوری) با کمی دارچین کاملاً پخته تا لعابدار شود. جهت کاهش نفخ نخود می توان در پایان پخت به نخوداب به اندازه ۱-۲ قاشق غذاخوری برنج اضافه نمود. در صورت موافقت پزشک، می توان به نخوداب در برخی روزها گوشت یا بال و گردن مرغ اضافه شود.

➤ برای تهیه نخود آب با گوشت این مواد لازم است: نخود (از شب خیسانده) ۱ پیمانه، ماهیچه گوسفند ۲۰۰ گرم (می توان مرغ یا بلدرچین را جایگزین کرد)، پیاز ۱ عدد، برنج (خیسانده) ۱-۲ قاشق، زردچوبه و نمک به میزان لازم، از ادویه مقوی جنسی مانند دارچین، زعفران، هل یا قرنفل و فلفل در تهیه آن استفاده کنید. چون به نفخ نخود برای تقویت جنسی نیاز داریم، نباید از زیره استفاده کنید.





نخود قوی تر از همه در تقویت نیروی جنسی

➤ فرنی آرد نخود

آرد نخود را در شیر تازه بپزید و با دارچین و شکر میل کنید

➤ قلیه نرگسی

این قلیه از ترکیب گوشت، نخود، باقالی، هویج، تره، زرده تخم مرغ با زنجبیل تهیه می شود که اگر کمی عسل در قلیه بریزید، قوی تر می شود

➤ هلیم

این هلیم از گوشت گوسفند یا مرغابی، گندم، نخود، لوبیا و روغن تازه با دارچین و عسل تهیه می شود.

➤ نخود پخته

۵۰ تا ۷۵ گرم نخود را بپزید و میل کنید (کارایی آن از خیلی داروهای صاحب نام بهتر است)

➤ آب نخود

نخود را یکی دو شبانه روز در آب خیس کنید و صبح، آب آن را با عسل مخلوط کرده، میل کنید. خود نخود خیس کرده را هر صبح بخورید. بهتر است پوست نخود را گرفته و بر حسب تحمل هاضمه میل کنید.





هویج: سبزی مقوی جنسی

➤ مربای هویج عسلی:

■ مربای هویج عسلی و مربای شقاقل را در ترکیب صبحانه قرار دهید

➤ خورشت هویج:

■ مواد لازم مرغ ۱ کیلوگرم، پیاز ۲ عدد، هویج ۷۵۰ گرم، روغن ۱۵۰ گرم، زعفران ساییده و نمک به مقدار کافی - طرز تهیه: ابتدا مرغ را با پیاز سرخ می‌کنیم و با حدود ۴ لیوان آب می‌پزیم. هویج را برش‌های نازک داده و خلال می‌نماییم و با روغن سرخ می‌کنیم. سپس به اندازه یک چهارم قاشق چایخوری زعفران ساییده را در کمی آب حل می‌کنیم همراه نمک به خورش می‌افزاییم. پس از ده دقیقه خورش حاضر است و می‌تواند جهت یک وعده برای ۴ نفر یا ۴ وعده برای یک نفر استفاده شود.

➤ هویج پلو:

■ مواد لازم برنج ۱ کیلوگرم، هویج نیم کیلوگرم، پیاز ۲ عدد، گوشت چرخ‌کرده ۲۵۰ گرم، روغن ۴ قاشق، دارچین فلفل زعفران نمک به مقدار لازم، - طرز تهیه: پیازها را رنده کرده با گوشت و هویج خلال شده در روغن تفت می‌دهیم سپس ادویه‌جات و نمک افزوده آن را از روی حرارت برمی‌داریم. برنجی که قبلاً دم‌کرده را کمی در ته‌دیگ ریخته و با کفگیر از مواد فوق روی آن می‌ریزیم. همین کار را یک‌درمیان انجام داده سپس برنج را دم می‌کنیم.



هویج: سبزی مقوی جنسی



➤ خاگینه هویج و زرده تخم مرغ و پیاز

پیاز را با روغن حیوانی سرخ کنید و هویج رنده شده را در آن تفت دهید و تخم مرغ را به آن بیفزایید



➤ تاس کباب هویج و به

برای تهیه تاس کباب هویج و به، در ترکیب خورش هویج، از ۳۵۰ گرم به و هویج استفاده کنید و با نان میل نمایید



➤ آش شلغم و هویج و آش هویج

آش شلغم و هویج را از گوشت بره، شلغم، هویج، لوبیا، روغن گاو، کنگر، پیاز و تره
آش هویج را از گوشت، هویج، کلم و پیاز تهیه کنید



شیر: لبنیات تقویت جنسی

➤ شیر برنج

یک لیوان برنج را با یک لیوان شیر کته کنید. ۲ لیوان شیر داغ افزوده، هم بزنید تا غلیظ شود و در پایان پخت، کمی پودر هل، دارچین و زعفران بیفزایید. از گلاب نیز می توانید استفاده کنید. شیر برنج را با شیرۀ انگور یا عسل مصرف کنید

➤ حریره آرد جو با شیر

آرد جو، مغز بادام پوست کنده و پودر شده، شیر و شکر

➤ ترکیب شیر با ادویه

مصرف شیر تازه را با میخک، دارچین و عسل توصیه کنید. توصیه دیگر، مصرف یک لیوان شیر تازه گاو با ۵/۲ گرم خولنجان است. مورد دیگر، مصرف شیر گوسفند با تخم گزنه است. ۲۰۰ گرم ترنجبین را در نیم لیتر شیر بپزید تا به قوام عسل دربیاید و هر روز ۴۰ گرم ناشتا میل کنید. سردمزاجان، با دارچین، زنجبیل و شکر مصرف کنند.

➤ ترکیب شیر با پیاز

آب پیاز را با دوبرابر شیر گاو و هم زدنش قند بپزید تا به قوام بیاید و هر روز ۴۰ گرم از آن میل کنید. گرم مزاجان با آب انار بنوشند.

➤ شیر با چهارمغز

یک قاشق غذاخوری از پودر مخلوط پسته، بادام، فندق و گردو را در یک لیوان شیر حل کنید و با دوعدد خرما میل کنید.



مفردات مبهی

میوه ها	انگور شیرین، انجیر، انار شیرین، گلابی، خربزه شیرین، خرما، توت شیرین، سنجد و نارگیل. در مزاج های خیلی گرم: هندوانه، شفتالو و خیار
سبزیجات	تره، نعناع، شاهی، ترب، سیر، هویج (زردک، جزر)، کرفس، شلغم، چغندر و کلم. در مزاج های خیلی گرم، کاهو، کدو، خرفه و تخم آن. نکته : از گشنیز، ترخون (طرخون) و پونه باید پرهیز شود.
حبوبات و غلات	نخود (آب نخود)، لوبیا و باقلی هم گرم هستند و هم تولید نفخ عضوی می کنند. برنج و گندم نیز از مقویات است. نکته: از عدس، ماش و ارزن باید پرهیز شود
مغزها و خشکبار	پسته، فندق، بادام درختی، گردو، چلغوزه، انجیر خشک و مویز
لبنیات	شیر گاو و روغن حاصل از شیر گاو، شیرشتر، شیر گوسفند، شیر بز، سر شیر گاوی. ماست در گرم مزاجان
گوشت ها، روغن ها و محصولات حیوانی	گوشت گوسفند و بره، گوشت شتر، گوشت خروس، مرغ، میگو، ماهی تازه (برای گرم مزاجان). تخم پرندگان مخصوصا تخم مرغ، تخم ماهی (خاویار) مقوی هستند. روغن زیتون، کنجد، روغن شیر گاو و نارگیل
سایر مقویات	کنجد، خاکشیر، کلیپوره (مریم نخودی)، شکر سرخ، عسل (ماءالعسل) و گلقد



پرهیزات



NODY.R

- پرهیز از بادشکن ها مانند: زیره، مرزنجوش
- پرهیز از نیلوفر، اسفرزه، بذر خشخاش
- ماش، عدس، شاهدانه
- گشنیز، ترخون و پونه
- کاهو و هندوانه
- ناشتا آب سرد نوشیدن
- مصرف مکرر ترشیجات مثل سرکه و چیزهای ترش مثل سماق، ریواس و میوه های ترش مثل سیب ترش، انار ترش
- برخی خوراکیهای سرد و بسیار مرطوب مثل کاهو، کدو، خیار
- (به جز در مزاج های بسیار گرم)



داروهای شرکتی



داروهای مقوی باه





کپسول اثلق

رازیانه، تخم هویج، زردک

➤ فعال کننده تخمدان‌ها؛ افزایش میل جنسی در زنان؛ رافع افسردگی در زنان



منع مصرف: به دلیل وجود رازیانه در ترکیب دارو در صورت ابتلا به سرطان‌های وابسته به استروژن در مصرف دارو احتیاط شود.

عوارض جانبی: عارضه جانبی خاصی گزارش نشده است.

شایع‌ترین عوارض اثلق عبارتند از: تهوع، سردرد، اختلالات گوارشی، اختلالات قاعدگی، آکنه، خارش و بثورات سرخ رنگ، که در ترکیب با مفردات ذکر شده در این دارو، این اثرات مضر گزارش نشده است.

تداخلات دارویی: جذب دارو در حالت ناشتا بیشتر است؛ در عین حال مصرف بعد از غذا هم با توصیه طبیب معالج با ملاحظات مربوط به مزاج و بیماری قابل اجراست. این دارو با داروهای هورمونی تداخل دارد.

مصرف در حاملگی و شیردهی: مصرف دارو در بارداری و شیردهی با مشاوره پزشک انجام پذیرد.

نکات قابل توصیه: مصرف طولانی مدت آن در مردان می‌تواند موجب ناباروری شود.



شربت زعفران از ترکیب عصاره زعفران (*Crocus sativus* L.) و شیره انگور (*Vitis vinifera* L.)

نحوه و مقدار مصرف فرآورده:

بزرگسالان (بالای ۱۲ سال): روزی سه بار هر بار یک قاشق غذاخوری، یک ساعت بعد از غذا (۳۰ میلی لیتر روزانه)

توصیه هنگام مصرف: قبل از مصرف بطری را به خوبی تکان دهید.

مصرف در بارداری و شیردهی: مصرف این فرآورده در دوران بارداری توصیه نمی شود، ولی در دوران شیردهی مفید بوده و می تواند باعث افزایش تولید شیر شود.

مطالعات حیوانی و بالینی انجام شده: در یک تحقیق جامع و سیستماتیک، مطالعات بالینی که اثرات زعفران را بر علائم روانشناختی و رفتاری بررسی کرده اند جمع آوری و ارزیابی شده است. بر اساس نتایج پژوهش، زعفران دارای اثرات مثبت چشمگیر بر بهبود علائم افسردگی (در مقایسه با داروهای ضد افسردگی و پلاسبو)، اختلال خلق پیش از قاعدگی، ناتوانی جنسی و نیز خرده خواری است





کپسول جیسو

جین سینگ

- مفرح و مقوی قوی و ارواح و باه
- نشاط آور و تقویت کننده نیروهای بدنی و نیروی جنسی

دستور مصرف: هر ۱۲ الی ۲۴ ساعت، یک عدد کپسول
منع مصرف:

- در مبتلایان به فشارخون بالا، عفونت حاد، آسم، بیماران مبتلا به هیپرکینزی (حرکت عضلانی غیرقابل کنترل)، هیستری، مانیا، اسکیزوفرنی، یا افراد عصبی و هیجان زده ممنوع است.
- به دلیل احتمال اثرات شبه استروژنی از مصرف جین سینگ در این موارد اجتناب شود: کانسر پستان، خونریزی واژینال غیرطبیعی بدون تشخیص، ترومبوفلیت فعال یا اختلال ترومبوآمبولیک یا حاملگی.
- در کاردیوپاتی، فشارخون بالا، فشارخون پایین، و درمان با استروئید، داروهای ضد انعقاد یا ضد پلاکت با احتیاط مصرف شود.

عوارض جانبی و تداخلات دارویی باید ملاحظه شود
مصرف در حاملگی و شیردهی: در این دو دوره ممنوع است.





سلاجیت

اجزاء فراورده:

شیلاجیت

نوعی مومیایی است و براساس کتب طب سنتی، مومیایی دارای این خواص است: مقوی ارواح و دل و مفرح و محلل مواد بارده و مقوی اعضای باطنی و ظاهری و مجفف رطوبات و معین باه و حافظ ارواح بدنی و لطیف و سریع النفوذ و مفتاح سدد و جالی

نحوه اثر دارو از دید طب سنتی:

با تریاقیت و مقوی جمیع اعضا و قوا و ارواح و نافع صرع و مشهی طعام و قاطع بلغم و ریح است.

مزاج کلی دارو:

گرم و خشک

منع مصرف:

در صورت بارداری، شیردهی، و ابتلا به بیماری جدی پیش از مصرف شیلاجیت با پزشک مشورت کنید. دارو باید دور از دسترس کودکان نگه داشته شود.

دستور مصرف:

یک قرص صبح ناشتا با آب جوش میل شود. توصیه می شود دارو به صورت دوره ای مصرف شود..





کیسول نجابل (بادرنجبویه)

برگ بادرنبجویه *Melissa officinalis* L



نحوه و مقدار مصرف فرآورده: بزرگسالان (بالای ۱۲ سال): هر ۱۲ ساعت یک عدد

احتیاط مصرف: در صورت کم کاری شدید تیروئید از مصرف دارو خودداری شود. در صورت بروز حساسیت مصرف آن متوقف شود

مصرف در بارداری و شیردهی: محدودیت مصرفی در این دوران گزارش نشده است

مطالعات حیوانی و بالینی انجام شده:

تاثیر بادرنبجویه بر کاهش افسردگی پس از جراحی، در بهبود پروفایل چربی در بیماران با هایپرلیپیدمی، بهبود عملکرد جنسی زنان، بی خوابی و اضطراب به اثبات رسیده است



شربت گامومن فراطب (مربای شلغم) تقویت باه

ترکیبات شربت گامومن (مربای شلغم):

زعفران *Crocus sativus* / زنجبیل *Zingiber officinale* / جوز بوآ *Myristica fragrans*
دارچین *Cinnamomum zeylanicum* / قاقله کبار *Amomum melegueta ros*
ساذج *Tectonia grandis* / بیخ شلغم *Brassica napus L* / گلاب *Rosa damascena*
honey عسل

نحوه و مقدار مصرف فرآورده: روزی یک تا دو قاشق مرباخوری
موارد منع مصرف و نکات قابل توصیه:

مصرف این محصول در زنان باردار و شیرده و کودکان زیر ۵ سال منع مصرف دارد.
در صورت بروز حساسیت به شربت مربای شلغم در زمان استفاده مصرف آن را قطع کرده و با محصولی را
جایگزین کنید.

شربت گامومن محصول شرکت دارویی فراطب بوده که از آن می توانید برای تقویت بدن، تقویت
قوای جنسی آقایان و بانوان و درمان سردمزاجی بانوان و ناباروری در خانم ها و آقایان استفاده
کنید. این محصول تقویت کننده چشم بوده و دارای ترکیبات گیاهی از جمله زعفران است





داروهای مقوی باه

شربت تونیکا لوز

از ترکیبات غذا دارویی است که با استفاده از عصاره مویز و بادام شیرین تهیه می شود.

تقویت بیماران ضعیف
نضج اخلاط غلیظ و سوداوی
تقویت قوای جنسی

لبوب صغیر

لبوب از مغزها ساخته شده اند و بیشتر ادویه مورد استفاده در این دارو در تقویت بدن (به ویژه مغز و کلیه) و قوه باه می باشند.

موارد مصرف: مقوی دماغ و کلیه و اعضای تناسل، نافع در سلس البول از سردی کلیه،

مقوی باه، مولد منی، مقوی بدن، مفید برای ناقهین
لبوب ساده به علت تقویت مغز می تواند در درمان آلزایمر مؤثر باشد

دستور مصرف: نیم ساعت قبل از صبحانه و شب موقع خواب، یک قاشق مرباخوری از دارو با یک استکان شیر داغ میل شود

بارداری و شیردهی: در بارداری ممنوع است. در دوران شیردهی تنها تحت نظر پزشک مصرف شود





دختر سالم مادر سالم جامعه سالم

