



راه‌های طبیعی درمان

نازایی

www.ketab.ir

گلن ویل ، مرلین

Glenville, Marilyn

راههای طبیعی درمان نازایی / مؤلف گلن وایل ؛ مترجم رضا محمودی . - قم : آئینه دانش ، ۱۳۸۵ .
۱۵۲ ص ؛ مصور .

ISBN 978-600-215-018-9

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا .

عنوان روی جلد : راههای طبیعی درمان نازایی برای مردان و زنان .

بالای عنوان ؛ راههای طبیعی

عنوان اصلی : Natural solutions to infertility hour to increase your chances of
conceiving and preventing miscarriage, 2000.

۱. عقیمی -- درمان جایگزین . ۲. درمان طبیعی . ۳. آبستنی -- عوارض و عواقب . الف . محمودی ،
رضا ۱۳۴۹ - ، مترجم . ب . عنوان .

RC ۸۸۹ / ۵۸۲

۱۳۸۵

کتابخانه ملی ایران

۶۱۶/۶۹۳۰۶

۸۵-۱۰۹۹۱۷ م

مرکز بخش : تهران، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۲۱

aienedanesh@yahoo.com

راههای طبیعی درمان نازایی

مرلین گلن وایل - ترجمه و ویرایش : رضا محمودی

ناشر آئینه دانش

نوبت چاپ اول ، ۱۳۹۱

قیمت ۵۵۰۰ تومان

شمارگان ۵۰۰ جلد

چاپخانه جعفری

لیتوگرافی صیام

مرکز بخش انتشارات فن افزار

ISBN: 978-600-215-018-9

- **

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۰۱۸-۹

فهرست مطالب

بخش اول - عواملی که می‌توانند بر روی قدرت باروری شما اثر بگذارند

- فصل ۱ - تغذیه ۸
- فصل ۲ - تأثیر الکل ، دخانیات و داروها بر باروری ۱۱
- فصل ۳ - نقش سن و برخی بیماری‌ها و مشکلات طبی ۱۵
- فصل ۴ - خطرات عوامل محیطی ۲۲
- فصل ۵ - خطرات ناشی از عوامل شغلی ۲۸

بخش دوم - اقداماتی که شما می‌توانید برای بهبود قابلیت باروری خود انجام دهید

- فصل ۶ - انتخاب زمان مناسب برای مقاربت ۳۳
- فصل ۷ - اصلاح رژیم غذایی ۴۰
- فصل ۸ - ترک دارو ، الکل و سیگار ۶۷
- فصل ۹ - استرس خود را کاهش دهید ۷۰
- فصل ۱۰ - استفاده از مکمل‌های غذایی ۷۲
- فصل ۱۱ - استفاده از درمان‌های پزشکی تکمیلی ۸۴
- فصل ۱۲ - خودتان را از نظر کمبودهای تغذیه‌ای و سموم تست کنید ۸۸
- فصل ۱۳ - دفاع از خود در مقابل آسیب‌های محیطی و شغلی ۹۱
- فصل ۱۴ - مداوای بیماری‌هایی که ممکن است باروری را تحت تأثیر قرار دهند ۹۹

بخش سوم - جستجوی کمک‌های طبی

- فصل ۱۵ - تشخیص علل ناباروری ۱۰۸
- فصل ۱۶ - نقش مرد در نازایی ۱۱۱
- فصل ۱۷ - عفونت‌هایی که می‌توانند روی باروری زن و مرد اثر منفی داشته باشند ۱۱۷
- بخش چهارم - درمان‌های طبی - بارداری کمک شده (بارداری به کمک تجهیزات پزشکی)
- فصل ۱۸ - مراکزی که می‌توانند به شما کمک کنند ۱۲۳
- فصل ۱۹ - انواع درمان‌های دارویی ۱۲۵

بخش پنجم - سقط جنین

- فصل ۲۰ - جلوگیری از سقط ۱۳۵

بخش ششم

- فصل ۲۱ - دستورالعمل دوره چهارماهه آمادگی قبل از بارداری ۱۴۰

بخش هفتم - مراقبت از سلامتی در دوره بارداری

- فصل ۲۲ - تغذیه خوب ۱۵۰
- فصل ۲۳ - ترک سیگار و الکل ۱۵۲
- فصل ۲۴ - دوری از عفونت‌ها ، داروها و سموم ۱۵۴

مقدمه مترجم

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های مشترک موجودات زنده تمایل به بقا است. جلوه بارز این تمایل تولید مثل است. موجودات زنده از تک سلولی‌ها تا انسان؛ از طریق تولید موجودات همانند خود و در نتیجه ادامه نسلشان خود را جاودانه می‌کنند. تمایل به بقا در موجود پیچیده‌ای چون انسان تظاهرات دیگری هم دارد که گرایش به ابدیت و کمال مطلق و هراس از مرگ و نیستی بخشی از آن به شمار می‌رود. نتایج و اهداف تولید مثل در انسان از بقای نسل فراتر می‌رود و حوزه‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی را در بر می‌گیرد.

تولد فرزند در ادامه ازدواج منجر به تکامل هرچه بیشتر روانی، اخلاقی و اجتماعی انسان می‌شود. والدین با داشتن فرزندان احساس امنیت بیشتری می‌کنند و یکی از عمیق‌ترین جلوه‌های شکوفایی عاطفی انسان در رابطه مادر و فرزند تجلی می‌یابد.

لازمه برخورداری از مواهب فوق، امکان روی آوردن فرزند است و زوج‌هایی که به هر دلیل نتوانند صاحب فرزند شوند از این مواهب محروم شده بخشی از شخصیت و آرزوهای آنها ناقص خواهد ماند. به همین دلیل اغلب زوج‌های جوان از تصور نازایی و محکومیت طبیعی به نداشتن فرزند در هراسند و این نگرانی زمانی تشدید می‌شود که بایم حدود ده درصد زوج‌ها با مشکل نازایی دست به گریبانند و روز به روز بر تعداد آنها افزوده می‌شود.

زوج نازا غالباً بعد از چند سال دوندگی و پرداخت هزینه‌های تشخیصی و درمانی بسیار، با ناباوری و ناامیدی گوشه‌گیر می‌شوند و احساس می‌کنند آغوش خالی از کودک آنها با هیچ چیز پر نمی‌شود و طبیعت و شانس، آنها را در زندگی مغبون و مغلوب کرده است.

اگر در چنین شرایطی قرار گرفته‌اید بی‌درنگ برخاسته لباس یأس از تن درآورید و به جستجوی امیدهای جدید بپردازید! حتماً می‌پرسید چگونه و کجا؟ خانم گلن وایل نویسنده این کتاب با تکیه بر تحقیقات جدید متخصصان نازایی و تغذیه و نیز تجربه شخصی خودش در قالب بخش‌های مختلف این کتاب شما را به امیدهای جدیدی راهنمایی می‌کند، امیدهایی که چندان بر روش‌های پیچیده و ابزارهای دقیق وابسته نیست بلکه در چارچوب تغذیه روزانه و سبک زندگی روزمره شما قابل تحقق است.

توجه داشته باشید که درصد قابل توجهی از نازایی‌ها فاقد علت روشنی هستند و آزمایشات و بررسی‌های مختلف ردپای هیچ عامل خاصی را به دست نمی‌دهد. پژوهش‌های جدید در حوزه مشترک باروری و تغذیه نشان داده‌اند که برخی ویتامین‌ها و املاح تأثیر بسیار مهمی در سلامت دستگاه تولید مثل و سلول‌های جنسی دارند و علاوه بر این سلامت عمومی و سبک زندگی و عوامل محیطی و شیمیایی بر کارکرد دستگاه تولید مثل اثرات غیر قابل انکاری دارند. دستورات نویسنده این کتاب به شما کمک می‌کند تا از طریق مصرف مکمل‌های غذایی، خوردن غذاهای مناسب، تغییرات در شیوه زندگی، تعدیل وزن بدن و دوری از برخی عوامل محیطی مثل فلزات سنگین سمی، سلامت عمومی خود را ارتقا بخشیده کارکرد دستگاه تناسلیتان را تقویت کنید و به نتایج شگفت‌آوری در درمان طبیعی نازایی خود دست یابید. اگر نازاییتان علت مشخصی دارد، این دستورات شانس موفقیت روش‌های طبی را در درمان نازایی شما افزایش داده عوارض درمان را کاهش می‌دهد. حتی اگر با مشکل نازایی نیز دست به گریبان نیستید، دستورات این کتاب به شما کمک می‌کند زندگی سالم‌تری داشته باشید و سلامت فرزندان خود را نیز تضمین کنید.

درباره مطالب این کتاب:

این کتاب ترجمه کتاب «درمان‌های طبیعی نازایی» است که به زبان انگلیسی و توسط خانم دکتر گلن وایل به نگارش درآمده است.

همانطور که در عبارات فوق توضیح داده شد، هدف ایشان ارائه روشی طبیعی برای درمان مشکل نازایی در کسانی است که دچار نازایی با علت نامشخص هستند. بخش‌های دیگری برای تکمیل مطالب به کتاب افزوده شده است اما قلب این کتاب بخش ششم یعنی دستورالعمل چهار ماهه آمادگی برای بارداری است و قسمت‌های دیگر به جزئیات دستورالعمل‌های کلی این بخش می‌پردازند. دستورالعمل‌های مربوط به عوامل محیطی، تغذیه، سبک زندگی و... با خواندن کتاب قابل فهم و اجرا هستند؛ دستورالعمل مصرف مکمل‌ها اگرچه با جداول مربوطه کاملاً توضیح داده شده‌اند، اما شما را از مشورت با متخصص باروری و تغذیه بی‌نیاز نمی‌کنند. ترجمه کتاب نسبت به متن اصلی قدری تلخیص شده است اما سعی شده مطالب اصلی حفظ شود. کتاب مشتمل بر هفت بخش و ۲۴ فصل است که مطالب مرتبط در هر قسمت ارائه شده‌اند.

توصیه مترجم به شما این است که چندین بار به طور دقیق این کتاب را به اتفاق همسران مطالعه کنید و از معرفی آن به دیگران دریغ ننمائید. بزرگترین آرزوی مترجم این است که صدای شیرین گریه کودکی، گوش‌های شما را نوازش دهد و امیدهای شما را کامل کند.

دکتر رضا محمودی