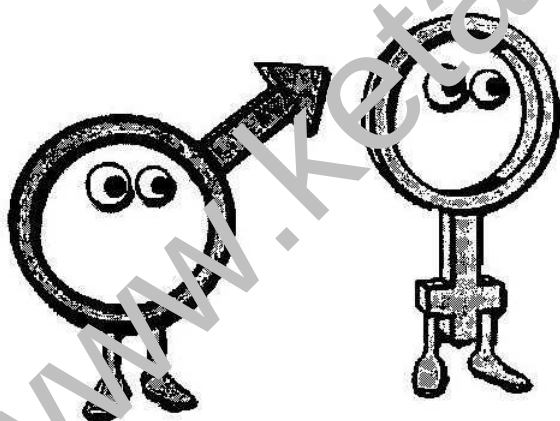


نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده

جنسی



تألیف:

مهندس شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۴

سرشناسه	:	مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده: جنسی / تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	:	تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۸ ص.: مصور؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۴۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	واژه‌نامه.
موضوع	:	ناتوانی جنسی -- تاثیر تغذیه
موضوع	:	امور جنسی -- اختلالات -- پیشگیری
موضوع	:	امور جنسی -- اختلالات -- درمان جایگزین
موضوع	:	پزشکی سنتی
رده بندی کنگر	:	۱۳۹۴ ن ۸۸۹/م ۷۲ RC
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۶۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۰۱۲۶۸

ناشر	:	آقای کتاب
عنوان	:	نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده - جنسی
مؤلف	:	مهندس شهرام مقصودی
طرح روی جلد	:	مریم میرزاعلی
نوبت چاپ	:	اول / ۱۳۹۴
تیراژ	:	۱۰۰ جلد
قیمت	:	۱۲ هزار تومان
شماره شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۴۵-۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن‌بست بختیاری،

پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۵	 پیشگفتار
۷	 فرق رابطه جنسی سالم با رابطه جنسی غر متعارف
۷	 چرا رابطه جنسی سالم از نظر پزشکی خوب است
۱۲	 پرتکرارترین سوالات جنسی
۲۲	 روابط جنسی و قاتل خاموش دارد آنها را بشناسید
۲۶	 جالبترین و مهمترین دانستی‌ها در مورد رابطه جنسی
۲۸	 دشمنان داروخانه‌های میل جنسی
۲۹	 تقویت میل جنسی با آموزش ساده بدون نیاز به دارو
۳۹	 مطالب مهم جنسی مخصوص آقایان
۳۲	 دردسرهای جنسی آقایان
۳۴	 بررسی داروهای تقویت جنسی مردانه
۳۸	 رفع این اختلال جنسی همه گیر در مردان
۴۱	 آفت کش‌ها دشمن نیروی جنسی مردان
۴۱	 آزر بر خطر برای سلامت جنسی چاق‌ها
۴۲	 ناتوانی جنسی به خاطر امراض قندی
۴۲	 عوارض برخی از مواد مخدر بر عملکرد جنسی
۴۴	 بالا رفتن فشار خون و پیدایش مشکلات جنسی
۴۵	 اختلالات جنسی خانم‌ها
۵۰	 خانم‌ها چکار کنند که میل جنسی آن‌ها افزایش یابد
۵۳	 مشکلات جنسی با این عادات غذایی
۵۷	 تاثیرگذارترین مواد بر نزول قوای جنسی از دیدگاه طب سنتی
۵۸	 رابطه جنسی پس از صرف غذا
۵۹	 ۶ توصیه تغذیه‌ای مفید جهت بهبود میل جنسی زوجها
۶۰	 با تغذیه مناسب، قوای جنسی خود را تقویت کنید
۶۳	 ویتامین D و بالا بردن میل جنسی
۶۴	 خوب و بد ماست برای زن و شوهرها
۶۵	 بالا بردن نیروی جنسی با این کارها



- ۶۸..... برطرف کردن مشکلات جنسی با تغذیه.....
- ۷۰..... مواد غذایی مفید برای رابطه جنسی بهتر.....
- ۷۲..... افزایش میل جنسی با تغییر رژیم غذایی.....
- ۷۵..... فهرست سنتی غذاهایی برای تقویت میل جنسی.....
- ۷۶..... توصیه‌های درمانی سالم برای ناتوانی جنسی.....
- ۷۷..... چه غذاهایی به بهبود رابطه جنسی کمک می‌کند.....
- ۸۱..... غذاهای حاوی امگا ۳ و بهبود عملکرد جنسی.....
- ۸۲..... طبیعی‌ترین کمک کنندگان به تمایل جنسی.....
- ۸۴..... تجدید قوای جنسی در ورزش گاهی.....
- ۸۷..... تغذیه مفید برای بالا بردن میل جنسی.....
- ۸۸..... برای تعادل هورمون‌ها این مواد غذایی مفیدند.....
- ۹۱..... انجیر محرک قوای جنسی.....
- ۹۲..... معجزه مغزهای گیاهی در توانایی جنسی.....
- ۹۳..... شلغم، تقویت کننده قدرت جنسی.....
- ۹۴..... تقویت نیروی جنسی با بابونه.....
- ۹۴..... تبلیغات جینسینگ برای نیروی جنسی را باور نکنید.....
- ۹۵..... طب سنتی برای مشکلات جنسی نیز راه حل دارد.....
- ۱۰۰..... راهکارهای تغذیه‌ای طب سنتی برای درمان اختلالات جنسی مردانه.....
- ۱۰۴..... آقایان برای برطرف کردن مشکلات جنسی‌شان بخوانند.....
- ۱۰۸..... بهترین ادویه‌ها برای توان جنسی آقایان.....
- ۱۱۲..... راهکار طب سنتی درباره نارسایی جنسی مردان.....
- ۱۱۳..... کمبود کدام ماده غذایی موجب اختلال جنسی در خانم‌ها می‌شود.....
- ۱۱۴..... زنانی که سیب می‌خورند میل جنسی زیادی دارند.....
- ۱۱۵..... راه‌حل‌های طب سنتی برای درمان کاهش میل جنسی بانوان.....
- ۱۱۵..... تقویت توان جنسی و سرد مزاجی زنان.....
- ۱۱۹..... نسخه‌های شفابخش.....
- ۱۳۵..... منابع مورد استفاده.....

پیشگفتار

بیشتر مردم دوست دارند خودشان مراقب تندرستی و سلامت خود باشند به جای آنکه وقتشان را در اتاق انتظار پزشکان تلف شود و بیماری‌ها از طریق پیگیری الگوی زندگی سالم خودبه خود درمان شده و دوره‌شان سپری گردد. از آنجا که گیاهان دارویی امکان این خود درمانی را فراهم می‌کنند، برای بشر بسیار سودمندند. با این حال میزان اثربخشی گیاهان بستگی به میزان شناخت ما از آنها دارد. هرچه دربارهٔ این راه‌های درمان طبیعی بیشتر بدانیم، کمتر برای گرفتن دارو (مثلاً آنتی بیوتیک) به پزشک مراجعه خواهیم کرد انسان این عصر می‌بایست بسیاری چیزها را که میراث گذشته است از نو بیاموزد و با داروهای طبیعی دوباره آشنا شود.

داروی گیاهی را هم باید مانند داروهای شیمیایی زیر نظر کارشناس مصرف کرد. اگر به توصیه‌ها و راهنمایی کارشناسان این رشته توجه کنیم، قطعاً به نتایج بهتری خواهیم رسید. نکته دیگری که در اینجا باید بر شود آنست که با وجود آنچه تاکنون دربارهٔ داروهای طبیعی گفتیم نباید دچار این توهم شد که گیاهان دارویی درمان هر دردی است و ما می‌توانیم بدون کوچکترین شناختی از وضع خودمان بدون کمتر تخصصی دست به خود درمانی بزنیم. به‌ویژه در مورد بیماری‌های حاد قلبی یا عفونت‌های جدی، درنگ باید به پزشک متخصص مراجعه کرد. گیاهان دارویی می‌تواند پیش از هرچیز به عنوان ابزاری برای پیشگیری کننده عمل کند و خود این مطلب وقتی پای بیماری‌هایی مانند امراض قلبی در میان باشد، صلاح کم چیزی نیست.

از سوی دیگر با وجود پیشرفت‌های علمی چند سیر هنوز در مورد رابطه گیاهان دارویی با برخی از بیماری‌ها و نیز میزان دوز مصرفی، اختلاف نظر وجود دارد و برای دادن نظر قطعی و مشخص بایستی منتظر مطالعات کامل‌تر و دقیق‌تری در آینده بود.

رابطه جنسی سالم و مشروع اگر اصل زندگی نباشد چسب زندگی نیست، چرخه جنسی در مردان و زنان با وجود تفاوت‌های آن شامل پنج مرحله لیبیدو یا سائقه جنسی، تحریک، ارگاسم یا اوج لذت جنسی، بازگشت و در مردان مرحله تحریک ناپذیری است. اختلال در هر یک از این مراحل می‌تواند موجب بروز بیماری‌های مختلفی شود. اختلال در میل جنسی به صورت بی‌میلی جنسی، سرد مزاجی، میل جنسی به جنس موافق، تنفر از جنس مخالف، بی‌میلی به همسر و نظایر آن بروز می‌کند.

مهیمل خشک و دخول دردناک، انورگاسمی و نرسیدن به اوج لذت جنسی در زنان، اختلال در مرحله تحریک به صورت ناتوانی جنسی، اختلال در ارگاسم به صورت زود انزالی، دیر انزالی، انزال پس‌گرد، عدم انزال در مردان و اختلال در مرحله بازگشت به صورت سردرد پس از مقاربت، دل درد پس از مقاربت و تشدید تنش‌های عصبی متعاقب دخول بروز می‌کند. در میان انواع اختلالات جنسی، ناتوانی جنسی و زود انزالی در مردان و بی‌میلی جنسی در زنان از همه شایع‌تر است.

مشکلات جنسی می‌توانند ناشی از سبک‌های غلط تغذیه‌ای ما باشند بهتر است نگاهی به رفتارهای تغذیه‌ای روزمره‌تان بیندازید و ببینید چرا میل جنسی شما و همسرتان کاهش یافته است و دلایل خوراکی مهم برای آن را بیابید



عشق کافی نیست. وقتی زیر یک سقف زندگی می‌کنید، نمی‌توانید اهمیت برقراری رابطه زناشویی سالم و آرامش‌بخش را در محکم شدن پایه‌های عشق‌تان انکار کنید. کارشناسان و پژوهشگران ایرانی می‌گویند سرد شدن این رابطه در بسیاری از زن و شوهرهای ایرانی کارشان را به طلاق می‌کشاند و اگر این زوج‌ها پیش از ثبت مهر طلاق از سکسولوژیست‌ها کمک بگیرند، آمار جدایی‌ها هر روز بالاتر نمی‌رود. ما نمی‌خواهیم اهمیت دریافت مشاوره جنسی و بالا بردن اطلاعات و شناخت‌تان در این مورد را نادیده بگیریم، اما معتقدیم گاهی بدون دریافت این مشاوره‌ها هم می‌توان یک رابطه سرد را از خطر نابود شدن نجات داد.

پروژه‌رانی که در دلی‌میل نتیجه مطالعات‌شان چاپ شده است، می‌گویند برخی مواد غذایی، قاتل اباط زناشویی شما هستند. از نظر آنها اگر رژیم غذایی سالمی را رعایت کنید تا اندازه زیادی می‌توانید اصله‌ای که میان این‌ها ایجاد شده را برکنار کنید و به رابطه‌تان گرمای بیشتری بدهید.

با کمک مواد غذایی می‌توانید بسیاری از اختلالات جنسی مانند فقدان میل جنسی، ناتوانی جنسی، ارضای زودرس، خستگی در رابطه زناشویی، ناباروری و دیگر مسایل را حل کنید.

وقتی مسئله کیفیت رابطه زناشویی مطرح می‌شود یکی از مسایل مهم در این مورد نوع مواد غذایی مصرفی است. به طور کلی می‌توان گفت مواد غذایی سالم و مفید سبب افزایش میزان جریان خون به اندام‌های جنسی شده و به دل‌چسبی فرد را افزایش می‌دهد. برعکس موادی که فاقد ارزش غذایی هستند با کاهش میزان خورندگی به اندام‌ها، جنسی باعث کاهش قوای جنسی می‌شوند. آقایان بهتر است با برخی غذاها که برای تربیت قوای جنسی شان مفید هستند آشنا شوند تا به این وسیله از بروز ناتوانی جنسی خود جلوگیری کنند!

مکمل‌هایی که برای بالا بردن سطح سلامتی جنسی مصرف می‌شود بسیار زیاد هستند، اما تا وقتی می‌توانید نیاز خود را از برنامه غذایی بگیرید چرا به سراغ مکمل بروید؟ اگر به دنبال راهی برای بالا بردن تحرک اسپرم خود هستید، برای اختلال در نعوظ یا بالا بردن میل جنسی غذاها و درمان‌های طبیعی وجود دارد.

گلچینی از غذاها برای شما آماده شده است تا با استفاده از آنها سلامتی جنسی خود را بهبود ببخشید.

اگر تمایلات جنسی خود را از دست داده‌اید، بدانید که تنها نیستید. تحقیقات نشان داده نزدیک یک سوم زنان و ۱۵ درصد مردان این گونه‌اند. اما اگر می‌خواهید تمایلات جنسی خود را افزایش دهید، راههایی را که به شما پیشنهاد کرده‌ایم، دنبال کنید.

از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا داریم در صورت مشاهده هر گونه اشتباه یا نارسایی، جایی و غیرجایی مولف را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام مقصودی^۱