

# خانواده

بی میلی میانسالی با کدام جوشانده درمان می شود؟

یکی از داروهای گیاهی کم نظیر که در شیوه های درمانی طب مکمل و سنتی چین و هند برای درمان و پیشگیری از بی میلی جنسی و سردمزاجی در زوج های میانسال مورد استفاده دارد گیاه ویتاگنوس یا همان پنچ انگشت است که مصرف عصاره و قطره آن تاثیر زیادی در بهبود بی میلی و سردمزاجی در مردان و زنان دارد. این دارو که امروزه به صورت قطره، عصاره و قرص گیاهی تهیه می شود علاوه بر درمان سردمزاجی به درمان و رفع اختلالات قاعدگی، اختلالات یائسکی و درمان برخی از کیست های رحم و تخمدان کمک می کند. برخی از درمانگران طب سنتی هند بر این باورند که این گیاه با تنظیم هورمون های زنانه می تواند به رفع آکنه و جوش صورت کمک

# رابطه شکم گرسنه با رابطه زناشویی ناموفق!

داشتن رابطه زناشویی سالم، صحیح و متعادل یکی از مهم ترین شروط برای پایداری و ثبات زندگی زناشویی به ویژه در زوج های جوان است. اهمیت این موضوع به حدی است که در متون طبی مکاتب درمانی طبیعی و مدرن به این موضوع اشاره شده و تاثیر کیفیت و کمیت رابطه زناشویی در ایجاد فضایی پرنشاط، صمیمی و سالم در فضای خانواده حتی تاثیر آن بر سلامت روحی و جسمی زوجین مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است.
مکتب طب سنتی ایران نیز یکی از همین مکاتب درمانی طبیعی است که در متون کهن و آثاربه جای مانده از درمانگران و حکمای خود تدابیر و دستورات ویژه ای درباره آداب زناشویی و بهداشت جنسی مطرح کرده است.

کند. بسیاری از مردم در سراسرجهان با دسترسی به گیاهان دارویی و تهیه گیاه پنچ انگشت جوشانده و دمنوشی تهیه کرده و از آن میل می کنند. اگر شما هم قصد دارید از این گیاه دارویی برای پیشگیری و درمان این اختلال جنسی بهره ببرید با متخصص طب سنتی مشورت کنید.

ناتوانی و سستی چگونه از شما دور می شود؟

# ۱۳ دشمن میل جنسی

ترجمه: دکتر زهرا عباسپور – منبع: WebMD

آشنایی با عوامل مخربی که می توانند رابطه زناشویی را مختل می کنند.

آیا شما یا همسرتان علاقه تان را به فعالیت زناشویی از دست داده اید؟ پزشکان می گویند عوامل بدنی و روانی گوناگونی ممکن است بر میل جنسی شما اثر گذاشته باشند. از شایع ترین این عوامل می توان به موارد زیر اشاره کرد....

۱) استرس: ممکن است شما از آن افرادی باشید که تحت شرایط استرس بسیاری از کارها را به خوبی انجام می دهند. اما تمایل جنسی مانند کارهای دیگر نیست. استرس کاری، مشکلات مالی، مراقبت از یک عضو بیمار خانواده و سایر عوامل استرس زا می تواند میل جنسی را کاهش دهد. برای اینکه میزان استرس خود را تحت کنترل داشته باشید، شیوه های مهار استرس را بیاموزید یا از توصیه های یک مشاور یا پزشک استفاده کنید.

۲) مشکل در روابط: مشکلات حل نشده در رابطه زن و شوهر یکی از شایع ترین کشنده های میل جنسی هستند. برای زنان به خصوص نزدیکی عاطفی یک جزء اصلی در میل جنسی است. اختلاف پنهانی و نارضایتی بیان نشده، اشکال در ارتباط برقرار کردن، خیانت کردن به اعتماد همسر و سایر موانع رابطه صمیمی می تواند میل جنسی را از بین ببرد.

۳) الکل و مواد مخدر: الکل می تواند باعث خاموش شدن میل جنسی شود و حتی اگر میل جنسی شما از بین نرود، دائم الخمر بودن می تواند میل جنسی همسر شما را از بین ببرد. در مورد مصرف مواد مخدر و محرک نیز این قضیه صادق است.

در متون مختلف طب سنتی بارها به این موضوع اشاره شده است که پرداختن به فعالیت های سنگین مانند روابط زناشویی زوج ها باید دست کم ۲ تا ۳ ساعت بعد از میل کردن غذا انجام شود. در شرایطی که زوج بعد از وعده غذایی و صرف غذا فعالیت زناشویی داشته باشد و معده اش پر باشد در این شرایط خونرسانی به اعضای بدن روی اندام های گوارشی متمرکز می شود تا عمل هضم و جذب و سوخت و ساز مواد غذایی در دستگاه گوارش به بهترین شکل ممکن انجام شود. بنابراین اگر در این شرایط که معده شان پر است اقدام به فعالیت زناشویی کنند در این شرایط احتمال ابتلای آنها به بیماری هایی مانند سوءهاضمه زیاد است. حتی ممکن است این گروه به دلیل رعایت نکردن همین تدابیر اختلال هایی مانند دردپشت، درد سیاتیک و گرفتگی های عضلانی، عود کردن واریس و دردهای ناشی از آن را تجربه کنند.

کاهش قوت و توان بدنی است که به مرور می تواند خود منجر به کاهش توان بدن و ضعف عمومی بدن و تحلیل اعضا شود. علاوه بر این عوارض رنگ پریدگی، ریزش مو، ابتلا به بیماری ها و اختلال های دهان و دندان مانند تحلیل لثه می شود.

تسکین درد با رابطه زناشویی؟

در بسیاری از منابع و متون طب سنتی به ویژه در کتاب های بوعلی سینا به این نکته اشاره شده که روابط زناشویی سالم و مناسب میان زوج ها تاثیرات مثبتی بر روند زندگی آنها و همین طور سلامت و تندرستی آنها دارد. بوعلی سینا در یکی از کتاب هایش اشاره کرده در حالی که زن و شوهرها رابطه زناشویی مناسب و منظمی داشته باشند می توانند به پاکسازی بدن از مواد موزی و زائد کمک کرده و به این ترتیب به افزایش نشاط و شادابی خود کمک کنند. حکیم جرجانی نیز در یکی از فصل



با شکم گرسنه سراغ این فعالیت نروید

یکی دیگر از توصیه های درمانگران طب سنتی و شیوه های طبیعی درمان پرهیز از انجام فعالیت های زناشویی در زمانی است که زوج احساس گرسنگی دارند و نباید برای فعالیت زناشویی اقدام کنند. این یکی از وضعیت هایی است که به زوج ها توصیه شده تا از انجام این فرایند پرهیز کنند.
درمانگران طب سنتی بر این باورند که عدم رعایت این نکته می تواند آسیب های جدی را به بدن مرد و زن وارد کند که مهم ترین آنها

اثر بگذارند. اگر پس از شروع مصرف یک داروی جدید میل جنسی تان شروع به کاهش کرده است، با پزشکتان مشورت کنید. هرگز یک دارو را بدون مشاوره با پزشکتان قطع نکنید.

۷) تصویر ذهنی از بدن: اگر به خاطر اینکه از تصویر بدنی خود راضی نیستید، عزت نفس تان جریحه دار شده، ممکن است احساس جذابیت جنسی تان را از دست بدهید. برای نمونه احساس شرمندگی از اضافه وزن بیش از حد (حتی در مواردی که واقعا این گونه نیست)، ممکن است میل جنسی شما را کاهش دهد. اگر همسرتان دچار این احساسات است، با اطمینان بخشیدن در مورد جذابیتش می توانید به او کمک کنید. باید به طرف دیگر این معادله هم توجه کرد: ورزش و فعالیت جسمی نه تنها عزت نفس شما را بالا می برد، بلکه میل جنسی شما هم را بالا می برد.

۸) چاقی: اضافه وزن داشتن یا چاقی با فقدان لذت و میل جنسی و مشکلات در فعالیت جنسی همراهی دارد. دلیل این تاثیر کاملا روشن نیست، اما ممکن است به کاهش عزت نفس، روابط غیررضایت بخش، انگ زنی اجتماعی و سایر عوامل روانی هم مربوط باشد.

۹) اختلال نعوظ: اختلال نعوظی (ED) نوع دیگری از اختلال جنسی مسبب کاهش میل جنسی است. اما مردانی که مبتلا به اختلال نعوظی هستند، در مورد کارکرد جنسی خود نگران هستند و این نگرانی دایمی به طور ثانوی ممکن است میل جنسی آنها را هم مهار کند.

۱۰) کمبود تستوسترون: افزایش تستوسترون میل جنسی را می افزایش، با افزایش سن مردان، میزان تستوسترون به صورت تدریجی کاهش می یابد. اما همه مردانی که میل جنسی شان را ازدست می دهند، دچار پایین آمدن تستوسترون نیستند، هر