

# مباشرت و بایدها و نبایدهای آن از دیدگاه طب سنتی

فرناز سهرابوند

الهام اختاری<sup>۱</sup>

## چکیده

یکی از مهم‌ترین مسایل بشر امروز، حفظ سلامتی است. ابزارهای حفظ سلامت بر اساس دیدگاه‌های پزشکی نوین و سنتی در همه آن چیزی است که بشر را احاطه کرده است. مواردی مانند آب و هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، نوع فعالیت بدنی و مسایل روحی فرد از این جمله‌اند.

از دیدگاه طب سنتی، جزء دیگری نیز در این میان دیده می‌شود و آن «مباشرت» و بایدها و نبایدهای آن، جهت حفظ سلامت است. طی این مقاله راهکارهای انجام یک مباشرت سالم در کتب مرجع طب نوین و طب سنتی بررسی شده‌اند. برای بررسی دقیق تر سایت‌های آسیب شناسی ارتباط جنسی نیز مورد بررسی قرار گرفته‌اند. از میان کتب مرجع طب سنتی، «قانون در طب»، «ذخیره خوارزمشاهی»، «مفرح القلوب»، «کامل الصناعات» و «خلاصه الحکمه» بررسی شدند.

به این ترتیب که برای این ابزار لذت بردن در جستجوی چهارچوبی بودیم که ضامن سلامت فرد باشد. مباشرت و ارتباط آن با غذا خوردن، با نوشیدنی‌ها، حمام کردن، خوابیدن، ساعت شبانه‌روز و حد زمانی آن از جمله مواردی است که در کتاب‌ها جستجو شدند.

آنچه که حاصل این تحقیق بود به روشنی مشخص کرد که در طب نوین مباشرت ابزار لذت و البته ابزار حفظ سلامتی است ولی همچون طب سنتی به جزئیات نمی‌پردازد دارد؛ چراکه مباشرت در طب سنتی دارای حد زمانی است؛ مقدماتی را برای شروع می‌طلبد؛ در ساعت خاصی از شبانه روز توصیه می‌شود و در رابطه با غذا و آب نیز

۱- دستیار تخصصی طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران. (نویسنده مسؤول)

محدودیت‌هایی دارد و نقش پررنگ‌تری را همراه آداب اجرای آن در سلامتی ایفا می‌کند.

به این ترتیب به نقش مهم مباشرت و لزوم به کار بستن توصیه‌های حکما برای درست انجام شدنش در حفظ سلامتی پی برده، لزوم آموزش افراد درباره ی بایدها و نبایدهای این مهم بیش از پیش مشخص می‌شود.

### واژگان کلیدی

مباشرت، خانواده، طب سنتی، طب کلاسیک، طب پیشگیری

## مقدمه

یکی از مهم‌ترین مسایلی که همیشه ذهن بشر را به خود مشغول داشته است سلامتی و ابزار ایجاد و نگهداری از آن است. تا آنجا که رشته‌ای مجزا تحت عنوان طب پیشگیری را به خود اختصاص داده است. همه ساله در بودجه دولت‌ها منابع مالی مشخصی به مقوله سلامتی انسان‌ها اختصاص می‌یابد. البته هر چه دیدگاه‌ها پیشرفته‌تر باشد بودجه پیشگیری و ابزارهای اطلاع رسانی بیش‌تر و قوی‌تر خواهند بود.

در پیرامون ما، آنچه از سایر مسایل به ما نزدیک‌تر است بر سلامتی ما نیز مؤثرتر است. ولی جالب توجه است که از همه کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. در طب سنتی ایرانی مقوله جالبی با عنوان «سته ضروریه» یا «اصول شش گانه» ضامن سلامتی به چشم می‌خورد که از ریزبینی و دقت نظر حکمای طب سنتی در بیش از هزار سال پیش در ایران حکایت دارد و این مهم را می‌رساند که طب پیشگیری دارای قدمتی بیش از هزار سال در این دهکده جهانی است.

«سته ضروریه» در طب ایرانی شامل همه چیزهایی است که شبانه روز در کنار ما و با ما است که از فرط نزدیکی فراموششان می‌کنیم. چیزهایی حیاتی همچون آب و هوا، خواب و بیداری، طعام و شراب که در عجله آدم‌های امروزی تبدیل به آب و هوایی بس آلوده، خواب و بیداری نا بهنگام و با استرس و طعام و شرابی بسته بندی شده، آماده، در قوطی‌های آماده یا تهیه شده برای مصرف چند روز خانواده و نوشیدنی‌هایی آلوده به رنگ‌ها و طعم‌ها شده‌اند. و رابطه زناشویی که در میان این همه در پس گذر از اولین سال‌های ازدواج، چون معادل فریزری و آماده و قابل حمل نداشته است روز به روز کم‌رنگ‌تر شده است که اگر هست هم در شرایط ایده‌آل آن و وقت و زمان درست آن صورت نمی‌گیرد.

چنان که «ابن سینا» در کتاب قانون در طب نوشته است: «لازم است پزشک در مسائل جنسی و شناخت آن حیا نکند زیرا موجب سستی در ارکان خانواده است.» در این مقاله برآنیم به بررسی دو دیدگاه طب کلاسیک و طب سنتی ایرانی در خصوص مباشرت زن و مرد و آداب آن برای حفظ سلامتی ایشان پیردازیم تا برای این بخش آفرینش وجود زن و مرد چهارچوب‌های زمانی، مکانی و وضعیتی را بار دیگر از پس هزار سال پیشینه طب ایرانی به روشنی تعریف کنیم.

### روش کار

برای نوشتن این مقاله، کتاب‌های «قانون ابن سینا، ذخیره خوارزمشاهی، اکسیر اعظم، خلاصه الحکمه، مفرح القلوب، کامل الصناعه، بهجه النساء، تحفه العاشقین» از منابع مورد اعتماد و مورد قبول بزرگان طب ایرانی همراه با مجموعه‌ای از مقالات طب کلاسیک در این زمینه به همراه سایت‌های آموزشی چندین کلینیک سکسولوژی مورد بررسی قرار گرفته‌است.

مواردی که مورد بررسی قرار گرفتند شامل «زمان غذا خوردن و ارتباط آن با زمان مباشرت»، «زمان خوابیدن و ارتباط آن با مباشرت»، «زمان حمام کردن و ارتباط آن با مباشرت»، «نوشیدنی‌های سرد و گرم و ارتباط آن با مباشرت»، «شبانه روز و مباشرت»، «تقویم و مباشرت»، «ارتباط نحوه پوشش افراد و آراستگی با مباشرت»، «فاصله زمانی مناسب بین مباشرت‌ها»، «عوارض افراط و تفریط در مباشرت» و «وضعیت قرارگیری حین مباشرت» می‌باشند.

### یافته‌ها

در منابع طب کلاسیک، به طور معمول محدودیت یا سبک ویژه‌ای برای حفظ سلامتی در مباشرت عنوان نشده است. مباشرت مقوله‌ای لذت بخش محسوب می‌شود که زوجین در صورت تمایل بدون محدودیت خاصی می‌توانند به آن مبادرت ورزند. البته در صورت احساس تکراری شدن یا نداشتن لذت کافی راهکارهایی ارائه شده است. در واقع سؤال و یافتن جواب آن در طب کلاسیک از آنجا شروع می‌شود که زوجین در جستجوی راهکاری برای تحکیم ارتباط خود هستند. در همین راستا در پاسخ به سؤال چگونگی ایجاد تغییر در سبک زندگی برای بهبود میل جنسی در زوجین توسط طب رایج روش‌هایی توصیه شده است.

یکی از راه‌حل‌های ارائه شده انجام ورزش ایروبیکی یا پیاده روی منجر به عرق ریزش است. این نوع ورزش باید مداومت داشته باشد تا بتواند روی احساس فرد تأثیر گذاشته، تصویر ذهنی وی از خود را تغییر دهد. به این ترتیب خلق فرد به تدریج بهتر شده؛ این بهبودی خلق دارای تأثیر مضاعفی روی سلامت میل جنسی وی خواهد بود (۱).

از موارد مهم دیگر کار و زندگی روزمره فرد است. باید روش انطباق هر چه بیش‌تر با محرکات شغلی و اجتماعی را به او آموخت. هر قدر درجه انطباق فرد با محیط اطراف خود و پیشامدهای خواسته و ناخواسته بیشتر شود استرس وی کاسته شده، در نتیجه فرآیند میل جنسی به تدریج اصلاح خواهد شد (۱).

مورد دیگر داشتن ارتباط و صحبت کردن با شریک جنسی است. زوجی که در مورد همه مسایل زندگی‌شان به راحتی با یکدیگر صحبت می‌کنند دارای ارتباط روحی و احساس قوی تری نسبت به یکدیگر می‌باشند. طبیعتاً این ارتباط عمیق منجر به بهبودی ارتباط جنسی بین آنها نیز خواهد شد (۲).

صحبت کردن در مورد ارتباط جنسی نیز حائز ارزش است. صحبت درباره آنچه که فرد دوست دارد و آنچه که دوست ندارد چنانچه به روشنی بیان شود منجر به بهبودی قابل توجه ارتباط خواهد شد (۲).

بهرتر این است که برای ارتباط جنسی، زوجین را توصیه به برنامه‌ریزی نمود. چنانچه طی این برنامه‌ریزی زوجین احساس کردند که شکل ارتباطشان خسته کننده شده است باید اقدام به تغییر برنامه کنند به نحوی که مجدداً به روال لذت بخش و روح‌انگیز سابق برگردد (۳).

ایجاد تنوع در حفظ تازگی ارتباط مؤثر است. به طور مثال توصیه می‌شود گهگاه ارتباط در یک زمان و مکان غیر مترقبه صورت گیرد تا از تکراری شدن آن جلوگیری شود. انجام این کار در یک شرایط جدید گاه تا مدت‌ها رنگ و بوی تازه‌ای به ارتباط جنسی قدیمی زوج می‌بخشد (۴).

با توجه به اینکه ارتباط جنسی یک تعامل دو طرفه است در صورت کاهش میل جنسی در یکی از دو طرف و متعاقب آن انگیزش ناکافی در شکل بخشیدن به یک ارتباط جنسی، سیکل لذت جنسی معیوب شده و منجر به ناامیدی و احساس پس زده شدن در طرف مقابل می‌شود. طرف مقابل احساس پس زده شدن دارد و فرد دچار کاهش میل جنسی نیز دچار این تصور می‌شود که امکان برانگیخته کردن و شکل دادن به یک ارتباط رومانتیک را از دست داده است. به ویژه زوجینی که این نوع ارتباط را در گذشته تجربه کرده‌اند بیشتر با این نوع احساس پس زدگی مواجه می‌شوند. این احساسات به تدریج به تنش و اختلاف زوجین منتهی می‌شود که این تنش‌ها خود روی میل جنسی تأثیر منفی خواهند داشت؛ بنابراین زوجین دچار یک سیکل معیوب خواهند شد (۱، ۵).

البته باید توجه داشت که روشن نمودن ذهن زوج به نوسانات میل جنسی و کم و زیاد شدن آن در طی یک سیکل قاعدگی کاملاً ضروری است، چراکه این تغییرات گذرا بوده و به تدریج زوجین متوجه زمان رخداد آن می‌شوند، قابل پیش بینی می‌باشند(۶).

به این ترتیب باید زوجین را برای یک زندگی جنسی سالم آموزش داد و متذکر شد که مسایل جنسی تنها هدف از زندگی مشترک نیست و نباید فکر زوجین را تمام مدت اشغال نماید. بلکه زوج باید به سایر مسایل بین خود نیز توجه کنند و سعی کنند خود و دیگری را به خوبی شناخته، به این ترتیب به بهتر شدن ارتباط زناشویی کمک کنند. در این موارد انجام یک پیاده روی طولانی، خوابیدن طولانی (به خصوص برای زوج شاغل)، بوسیدن همسر هنگام ورود یا خروج از منزل، داشتن یک شام خصوصی دونفره در رستوران، در افزایش احساس خوب بودن و دوست داشته شدن در زوجین گذشته، در بالیدن ارتباط زناشویی نقش مهمی بازی می‌کند(۱، ۷).

اما از دیدگاه طب سنتی ایرانی مباشرت علاوه بر ایجاد لذت نقش مهمی در سلامت زوجین دارد.

جالب توجه است که در طب ایرانی برای مرد و زن هر دو قائل به وجود «منی» است و «منی» که از لطیف‌ترین بخش اخلاط ایجاد می‌شود(۸) جسمی لطیف است که با صورت گرفتن خوب و به جای مباشرت، با خروجش ضامن سلامتی زوج است.

## اثرات انجام مباشرت در بدن

مباشرت منجر به حرکت شدید طبیعت فرد می‌شود. این حرکت موجب نشاط و نمو بدن شده، منجر به دفع افکار نامطلوب چیره بر انسان خواهد شد. به این ترتیب انسان را پردل و شجاع می‌کند و موجباتی را فراهم می‌سازد که خشم وی فرو بنشیند پس انسان با وقار می‌شود (۸-۹). همچنین اشتهای صادق (۱۰) در فرد برمی‌انگیزد. در طب سنتی ایرانی اشتها دارای دو نوع «کاذب» و «صادق» است و اشتهای صادق از موجبات سلامتی فرد است.

## مباشرت و مزاج

این نوع نگرش طبی قابل به وجود چهار نوع مزاج در موجودات است: «گرم و تر، گرم و خشک»، سرد و تر، و سرد و خشک که هر یک از این مزاج‌ها دارای حد مشخصی در برخورداری از منافع مباشرت می‌باشند و نداشتن مباشرت در یکی نسبت به دیگری، مضرات بیش تری ایجاد می‌کند و البته در یک مزاج نسبت به دیگری نیز افراط در مباشرت به مضرات بیش تری ختم می‌شود (۸). اکنون به خلاصه‌ای از مشخصات هر مزاج و توان وی در امر مباشرت می‌پردازیم.

فردی با رنگ پوست سفید، سفید مایل سربی، پوست نرم و بی مو، رگ‌های باریک، کم خون با منی کم و با قوام غلیظ دارای مزاج سرد خشک است. این فرد احتلام اندک دارد و کمتر به سرعت انزال مبتلا می‌شود. زیان افراط در مباشرت در این فرد بسیار زیاد است (۸).

فردی سیاه چرده، مایل به سرخ، گندمگون، پرموی، دارای پوست بدن صلب و درشت، گوشتالود با رگ‌های فراخ، مفاصل قوی و آشکار، دارای مزاج گرم و



خشک و دارای منی کم و غلیظ بوده همراه میل جنسی فراوان؛ وی در امر مباشرت بسیار قوی است ولی زود از کار باز می‌ماند. این فرد گاهی با کمترین تماس با جنس مخالف یا یاد کردن مباشرت دچار انزال می‌شود (۸).

فردی با چاقی پیهی، بافت عضلانی کم، پوست سفید و نرم و بی‌مو، مفاصل پوشیده در زیر بافت‌های سطحی، رگ‌های باریک با منی زیاد و رقیق دارای میل جنسی کم و انزال کند دارای مزاج سرد و تر است. این فرد در صورت افراط در مباشرت بیش از سایرین به درد پشت و زانو مبتلا می‌شود (۸).

فردی با چاقی گوشتی، رنگ پوست سرخ یا گندمگون، پرموی، پر خون دارای رگ‌های گشاده و فراخ، منی بسیار با میل جنسی فراوان، احتلام زیاد و سرعت انزال دارای مزاج گرم و تر و بیشترین نیرو در امر مباشرت است. مضرت مباشرت در آن مزاج از سایرین کمتر است و تنها در این گروه است که ترک مباشرت دارای ضرر زیادتری نسبت به افراط در آن است (۸).

### مباشرت و زمان غذا خوردن

طب سنتی ایرانی قایل به وجود چهار خلط دم، بلغم، صفرا و سودا ناشی از فرایند هضم معدی و کبدی می‌باشد و طبیعتی که 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 نمود پس بهترین زمان مباشرت پس از هضم کبدی یا حدود دو تا سه ساعت پس از غذا خوردن است (۸-۹). 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 (۸، ۱۰).

### مباشرت و شبانه روز

بهترین زمان مباشرت در اوایل شب است تا زوجین زمان کافی برای خوابی عمیق و طولانی داشته باشند و طبیعت، نیروی از دست رفته را به تن بازگرداند(۸).

بهترین وقت مباشرت در زمان اعتدال بدن در حرارت و برودت و البته اعتدال دمای هوای مسکن از نظر حرارت، برودت، رطوبت و ییوست است. از دید طبیعت بدن نیز بهترین زمان، زمانی است که طبیعت، خود راغب، اوعیه (مجاری) منی ممتلی، و بدون تکلف و اسباب مهیج صورت گیرد(۸).

### مباشرت و تدابیر مقدماتی

رعایت آراستگی، رعایت نظافت، استعمال بوی خوش، استفاده از کلمات محبت آمیز، ملاحظه و ملامسه بسیار، گفتن کلمات شوق انگیز، بوسیدن و در آغوش گرفتن از جمله توصیه‌های طب سنتی ایرانی در شروع مباشرت است. همچنین در ادامه آن توصیه شده است که انجام این امور تا رسیدن به کمال میل جنسی و انزال هم زمان که منجر به نهایت حفظ سلامت زن و مرد است دارای نقش بسزایی است(۸، ۱۱-۱۲).

### مباشرت و وضعیت قرارگیری

بهترین شکل مباشرت، به این صورت است که زن خوابیده به پشت و مایل به هیات نشسته باشد تا فم رحم به بالا و قعر آن به پایین مایل شود. به این ترتیب منی به سهولت خارج می‌شود(۸).

### حد زمانی مباشرت

تولید منی در سه شبانه روز انجام می‌شود بنابراین انجام مباشرت هر سه شبانه روز یک بار مناسب است (۸-۹، ۱۳).

### مباشرت و تدابیر پس از آن

نوشیدن نوشیدنی‌های سرد و شراب به شدت نهی شده است. چرا که به سبب حرکت طبیعت، بدن متخلخل شده، موادی که وارد آن می‌شوند به شدت منجذب می‌شوند ولی خوردن تنها لقمه‌ای چرب و شیرین توصیه شده است. پس از مباشرت، تخلیه کردن کامل مثانه، و عدم غسل به آب سرد و پرهیز از هوای سرد نیز توصیه شده است (۸).

### مباشرت و تقویم

توصیه شده است که مباشرت در شب عید فطر، عید قربان و نیمه شعبان صورت نگیرد. سه روز اول و آخر هر ماه و در هنگام محاق ماه و اجتماع در برج (قمر در عقرب)، در خسوف و کسوف و در شب و روزی که زلزله آمده است توصیه به عدم مباشرت به قصد باروری شده است (۱۱).

### عوارض افراط در مباشرت

فردی که به افراط در مباشرت اقدام می‌کند به تدریج بدنش سرد و خشک شده، حرارت سرشتی‌اش تحلیل رفته، خسته و ناتوان می‌شود. اگر در این وضعیت باز مباشرت ادامه یابد بدن فرد به کلی سرد شده، حواس شنوایی و بینایی وی به تحلیل رفته، ساق پاهایش سست شده، دیگر قادر به تحمل بدن نیستند. تیره پشت

وی مور مور می شود گوشش وزوز می کند و مبتلا به سرگیجه می شود. شکمش قبض شده، دچار قولنج شده، دهان و لثه اش بدبو شده، به افسردگی مبتلا می شود(۸).

### عوامل مفید در مباشرت

آنچه که مفید و یاری رسان فرد است تا مباشرتی ایمن از امراض داشته باشد به جز اصول انجام آن، شامل مواد غذایی نیز می شود که بخشی از مواد غذایی مفید را فهرست وار بیان می کنیم: خوردن نخود، لوبیا، گوشت بره، زرده تخم مرغ عسلی با نمک که از آنها خون گرم و تر فراوان حاصل شود. روغن مالی با روغن های خوشبو مثل روغن زنبق، سوسن و نرگس نیز توصیه شده است. البته به لیست جامعی از بذرها نیز اشاره شده است که در تقویت میل جنسی دارای نقش بسزایی هستند، که از آن جمله می توان به بذر شلغم، بذر کتان، بذر زردک، بذر فلفل و مفردهایی همچون خارخسک، چلغوزه، پسته و فندق اشاره کرد(۸، ۱۴).

### نتیجه

بنیان خانواده دارای ستون‌هایی همچون عشق، فرزند، اقتصاد و البته مباشرت است. شاید به جرأت بتوان اعتراف کرد که هیچ ستونی در تخلیه استرس‌های روزمره زوجین و مواجهه آن‌ها با کمبودها ارزش لذت حاصل از مباشرت را ندارد چنان‌که ستون اصلی بنیان خانواده امر مباشرت است. بنابراین پرداختن به این مقوله نیازمند حس درست از آن همراه با مقتضیات فرهنگی است. به نظر می‌رسد در هر مطبی وقتی برای دیگر مشکلات مراجعه می‌شود گرفتن شرح حال جنسی بسیار ضروری باشد. و این در صورتی میسر است که طبیب مباشرت و نقش آن

در سلامتی را بشناسد و بر آداب آن مسلط باشد. «منی» جوهره لطیف خاصی از چهار هضم است که به جا و به موقع مصرف شدنش از جمله تدابیر سلامتی و البته طب پیشگیری است که توجه به آن، به پیشبرد سلامت خانواده تحکیم بنیان آن خواهد انجامید.

فهرست منابع

الف) لاتین:

- 1- Shifren JL. Sexual dysfunction in women: Epidemiology, risk factors, and evaluation  
<http://www.uptodate.com/home/index.html>. Accessed Nov. 14, 2011
- 2- Shifren JL. Sexual dysfunction in women: Management.  
<http://www.uptodate.com/home/index.html>. Accessed Nov. 14, 2011
- 3- Lenz G. Emotional aspects of gynecology: Sexual function and dysfunction. In: Katz VL, et al. Comprehensive Gynecology. 5th ed. Philadelphia, Pa.: Mosby Elsevier; 2007
- 4- Giustozzi AA. Sexual dysfunction in women. In: Ferri FF. Ferri's Clinical Advisor Instant Diagnosis and Treatment. Philadelphia, Pa.: Mosby Elsevier; 2011
- 5- Clayton AH, et al. Female sexual dysfunction. Psychiatric Clinics of North America. 2010;33:323
- 6- Biggs WS. Medical human sexuality: Female sexual dysfunction. In: Rakel RE. Textbook of Family Medicine. 8th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2011
- 7- Bhasin S, et al. Management of low desire and arousal in women. In: Kronenberg HM et al. Williams Textbook of Endocrinology. 12th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2011

ب) فارسی:

- ۸- ابن سینا، محمد بن عبدالله: قانون در طب. تصحیح: علیرضا مسعودی. چاپ اول. کاشان: انتشارات مرسل. ۱۳۸۶، صص ۲۵۵-۲۵۴
- ۹- جرجانی، سید اسماعیل: ذخیره خوارزمشاهی. چاپ سنگی، تهران: بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۵۵، صص ۴۹۶-۴۷۰
- ۱۰- حکیم ارزانی: مفرح القلوب لاهور، صص ۱۷۱-۱۷۲
- ۱۱- احمد بن حسن بن علی الرشیدی: بهجة الرؤسا فی امراض النساء، مؤسسه مطالعات پزشکی تاریخ، ۱۳۸۲.
- ۱۲- تسلیم سهسوانی محمد انوار حسین: مجربات بوعلی یا تحفه العاشقین. مؤسسه مطالعات پزشکی، صص ۱۷۵ و ۱۶۹ و ۱۵۸
- ۱۳- اهوازی، علی: کامل الصناعاته الطبیه. تصحیح و تحقیق: مؤسسه احیای طب طبیعی به سفارش مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، ج ۲، انتشارات جلال الدین، ۱۳۸۷، صص ۴۸۷-۴۸۹
- ۱۴- چشتی اعظم خان: اکسیر اعظم. ج ۳. شماره نشر ۴۱ سنگی، تهران: مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی و طب اسلامی، ۱۳۸۲، صص ۵۵۱-۵۳۰.

یادداشت شناسه مؤلف

الهام اختری: دستیار تخصصی طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران. (نویسنده مسؤل)

نشانی الکترونیکی: elham\_akhtari@yahoo.com

فرناز سهراب‌وند: متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ نازایی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران