

(ده راهکار ساده و رایگان رسیدن به خوشبختی و ثروت)رایگان دانلود کنید

<http://zjemovafagh.com/http-cp.kasbokareonline.com-sites-125-download-Main.php>

گیاه درمانی برای زنان

مجموعه: داروهای گیاهی و طب سنتی



گیاه درمانی برای زنان

گیاه درمانی نگرانی‌های خانم‌ها را نسبت به فقدان میل جنسی، یائسگی، ناباروری و بسیاری از مشکلات زنانه دیگر درمان می‌کند...

گیاه درمانی برای زنان در گذشته‌ها، زنان آموخته بودند که چگونه با استفاده از گیاهان دارویی و مکمل‌های گیاهی مشکلات مربوط به سلامت و بهداشت زنانه را درمان کنند. در سال‌های اخیر، بسیاری از تحقیقات علمی این درمان‌ها را تایید کرده‌اند. بسیاری از گیاهان می‌توانند همچون دارو عمل کرده و مشکلات بهداشتی و نگرانی‌های خانم‌ها نسبت به فقدان میل جنسی، یائسگی، ناباروری و بسیاری از مشکلات زنانه دیگر را درمان کنند.

خارخاسک

خارخاسک، یکی از گیاهانی است که نه تنها برای افزایش میل جنسی در خانم‌ها، بلکه برای آقایان نیز تجویز می‌شود. این گیاه تولید هورمون (lh) را افزایش داده و مقدار تستوسترون را بیشتر می‌کند. معمولاً زنانی که میل جنسی آنها کم است، مقدار کمی هورمون تستوسترون در بدن دارند که با افزایش این هورمون، میل جنسی آنها افزایش می‌یابد. مزایای استفاده از این گیاه در حفظ و تنظیم ترشح هورمون تستوسترون (th) در بدن است که همین امر و تعادل این هورمون در بدن، از ویژگی‌های ثانویه مردانه جلوگیری می‌کند. از آنجایی که یکی از علل گرگرفتگی در زنان یائسه، ترشح هورمون lh است و عدم تنظیم این هورمون، گرگرفتگی را در دوران یائسگی افزایش می‌دهد.

مارچوبه racemosus یا همان shatavari

این گیاه در جنگل‌های انبوه هند رشد کرده و همچون یک تقویت کننده عمل می‌کند. مارچوبه استرس را نیز از بین می‌برد. پژوهشگران بر این باورند که یکی از دلایل کاهش میل جنسی، استرس است. به علاوه، این گیاه در تولید شیر در طی شیردهی و درمان ناباروری نیز موثر واقع می‌شود.

سندرم پیش از قاعدگی و گیاهان دارویی

استفاده از گیاهان دارویی می‌تواند تا حدودی نشانه‌های سندرم قبل از قاعدگی (pms) را تسکین دهد و نوسانات هورمونی در سیکل ماهانه زنان را تنظیم کند. اصطلاح pms به معنی انواع نشانه‌هایی است که از دو هفته قبل از عادت ماهانه زنان آغاز می‌شود. گیاهان دارویی موثر در pms، قبل از عادت ماهانه هورمون‌ها را تسکین می‌دهند و به رفع احساس غم و اندوه فرد در دوره قبل از قاعدگی کمک می‌کنند.

کوهوش سیاه

با نام علمی cimicifuga racemosa

در سال‌های اخیر، این گیاه به عنوان درمان گیاهی برای pms و متعادل کننده هورمون‌های بدن مورد استفاده قرار گرفته و بسیار محبوبیت پیدا کرده است. خاصیت ضد اسپاسمودیک این گیاه موجب

تسکین گرفتگی‌های عادت ماهانه می‌شود. دلیل اصلی گر گرفتگی، ترشح هورمون (lh) است که کوهوش سیاه ترشح این هورمون را در بدن کاهش می‌دهد و در نتیجه گر گرفتگی کاهش می‌یابد. در آلمان از این گیاه به وفور برای درمان سردرد، خستگی و درد مفاصل در دوران یائسگی استفاده می‌شود.

گل گاوزبان

با نام علمی **borago officinalis**

اگر چه روغن گل گاوزبان به اندازه روغن گل پامچال شناخته شده نیست، اما در مقایسه با آن غلظت بالاتری از اسید گامالینولئیک (gla) دارد.

افزایش باروری در زنان

قبل از توسعه روش‌های مدرن باروری، درمان‌های گیاهی، قرن‌ها در میان بیشتر ملل کارایی داشته‌اند. اگر هر یک از این گیاهان را در دوز مناسب استفاده کنید، هیچ ضرری نخواهند داشت، اگر چه توصیه ما به تمام خوانندگان این است که قبل از مصرف هر نوع داروی گیاهی با پزشک مشورت کنند؛ به خصوص اگر هم‌زمان داروی شیمیایی مصرف می‌کنند. تاثیر برخی از داروهای گیاهی زمانی که با هم مصرف شوند، بیشتر خواهد شد؛ اما برخی از آنها نیز روی داروهای شیمیایی تاثیر منفی دارند و خواص آنها را از بین می‌برند. داروهای گیاهی موثر در باروری، شرایط مناسبی را در بدن برای تخمک‌گذاری و بارداری ایجاد کرده و با حفظ تعادل سیستمیک میان دستگاه تناسلی زنانه، سلامت رحم، تخمدان‌ها و لوله‌های فالوپ را تضمین می‌کنند.

پنج انگشت

با نام علمی **vitex agnus castus**

درخت زیبایی با ارتفاع ۱/۵ متر است و به دلیل اینکه برگ‌های آن پنجه‌ای و ۵ عددی است، آن را پنج انگشت می‌نامند. این گیاه که گل‌های آن اغلب آبی رنگ هستند، یکی از مشهورترین گیاهان

درمانی در باروری طبیعی زنان است و غده هیپوفیز را تحریک می‌کند و ترشح استروژن و پروژسترون و تستوسترون را افزایش می‌دهد و فرایند تخمک‌گذاری را سرعت می‌بخشد.

به ویژه زمانی که دلیل ناباروری، مقدار کم تولید پروژسترون باشد، این گیاه به عنوان یک تونیک عمل کرده و سیستم تولید مثل را فعال می‌کند. به طور خاص این گیاه بر روی زنانی که تخمک‌گذاری نامنظم دارند، موثر است و زنانی که مبتلا به فاز لوتئال کوتاه هستند و مدت زمان میان تخمک‌گذاری و پایان چرخه قاعدگی آنها کوتاه است، می‌توانند از این گیاه دارویی با مشورت پزشک استفاده کنند.

بعد از قطع مصرف قرص‌های ضد بارداری، با استفاده از داروی گیاهی می‌توانید تخمک‌گذاری طبیعی داشته باشید. همچنین این گیاه، یکی از مهم‌ترین گیاهان در درمان **pms** است و از زمان بقراط و ۲۵۰۰ سال پیش برای درمان بسیاری از ناراحتی‌های زنانه تجویز می‌شده و به طور خاص در درمان درد سینه قبل از قاعدگی، ادم، افسردگی، اسهال و یبوست و سردرد **pms** مفید است. مطالعات انجام شده در سال‌های اخیر نشان می‌دهند که استفاده از این گیاه بی‌ضرر و در درمان نشانه‌های **pms** موثر است. مطالعه‌ای که بر روی ۱۶۰۰ زن با تجربه **pms** در آلمان صورت گرفت، نشان داد که بیش از ۹۳ درصد زنان با مصرف این گیاه قطع و یا کاهش علائم داشته‌اند. این گیاه با تحریک غده هیپوفیز، هورمون‌های تخمدان را تنظیم می‌کند.

گل پامچال

با نام علمی **oenothera bierinis**

این گیاه از گیاهان امریکای شمالی و سرشار از اسیدهای چرب ضروری و حاوی اسید لینولئیک گاما (**gla**) است که از عملکرد غدد هورمونی حمایت می‌کند، علائم قبل از قاعدگی را تسکین می‌دهد و موجب قوام و شفافیت و چسبناکی ترشحات زنانه و تخمک می‌شود که همین امر باعث می‌شود تخمک‌ها برای مدت طولانی‌تری در دهانه رحم زنده بمانند و تا ده روز بتوانند به راحتی با اسپرم ترکیب شوند. زنانی که مقدار این اسید چرب (**gla**) در بدن آنها کم است، حساسیت بیشتری نسبت

ده راهکار ساده و رایگان رسیدن به خوشبختی و ثروت(رایگان دانلود کنید

به هورمون پرولاکتین دارند و همین حساسیت بیشتر منجر به درد و حساسیت سینه‌ها نیز می‌شود. با مصرف این گیاه معمولاً طی دو الی سه چرخه علائم به تدریج کاهش می‌یابد.

شبدر قرمز

با نام علمی **trifolium pretense**

مدت‌ها است که از این گیاه به عنوان یکی از موثرترین گیاهان باروری به خصوص در درمان زخم‌های لوله‌های فالوپ یا سلول‌های غیر طبیعی اندام تناسلی استفاده می‌شود. شبدر قرمز سرشار از ایزوفلاون است و در بدن همچون استروژن عمل می‌کند. همچنین رحم را تغذیه کرده و با پروتئین و ویتامین‌ها و کلسیم و منیزیم، مواد معدنی مورد نیاز غدد هورمونی، سیستم عصبی را تقویت می‌کند.



گزنه

با نام علمی **urtica dioica**

با توجه به اینکه این گیاه سرشار از کلروفیل، پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین K است، در باروری و تقویت کلیه و تحریک و تنظیم ترشحات غده آدرنال موثر است. هورمون‌های بدن را تنظیم می‌کند و تخمک‌گذاری و قاعدگی را بهبود می‌بخشد. این گیاه یکی از غنی‌ترین منابع گیاهی و سرشار از اسید فولیک است و به سلامت جنین کمک می‌کند.

برای بالا بردن و بزرگ شدن سینه خانم‌ها به طور طبیعی

استفاده از داروها و مکمل‌های گیاهی به منظور بالا بردن و فرم دهی سینه، در چند سال اخیر بسیار رواج یافته و انواع قرص‌ها و مکمل‌ها و پودرها و کرم‌ها به بازار ارائه شده‌اند. برای تقویت و تولید بافت و سلول جدید سینه، بدن نیاز به استروژن دارد؛ بنابراین برخی از گیاهان که حاوی سطوح بالایی از استروژن طبیعی به نام فیتواستروژن هستند و ساختاری شبیه هورمون زنانه استروژن دارند، گیرنده‌های استروژن در غدد سینه را تحریک می‌کنند و بافت جدید سینه ساخته می‌شود؛ درست شبیه دوران بارداری که ترشح استروژن موجب بزرگ شدن و بالا رفتن سینه‌ها می‌شود. اگر چه مطالعات نشان می‌دهند که برخی از گیاهان موجود در بازار می‌توانند سایز سینه‌ها را در زنان افزایش دهند، اما برای اثبات قطعی این موضوع، به مطالعات بیشتری نیاز است.

گیاهان طبیعی که در محصولات گیاهی بزرگ کننده سینه یافت می‌شوند، عبارتند از:
دانه رازیانه، ریشه قاصدک، شاهی آبی، کوهوش سیاه (*cimicifuga racemosa*) ، شنبلیله (*trigonella foenum-gracecum*).

قبل از استفاده از هر نوع گیاه دارویی، کاملاً در مورد آن تحقیق کنید و در مورد فواید و تاثیرات جانبی آن با پزشک مشورت نمایید. برای مشاهده نتیجه دلخواه در افزایش سایز سینه‌ها حداقل ۶-۱۲ ماه زمان نیاز است و بعد از یک ماه نمی‌توانید تغییرات زیادی مشاهده کنید. در هنگام خرید هر محصول گیاهی به تضمین و گارانتی روی محصول نیز توجه داشته باشید و قبل از خرید هر مکملی ابتدا با مصرف کنندگان قبلی آن مشورت کنید و نظر آنها را جویا شوید.

گیاهان دارویی برای تسکین و درمان علائم یائسگی

شروع یائسگی، یک پیشرفت و روند طبیعی در زندگی زنان است و امروزه به طور فزاینده‌ای گیاهان و مکمل‌های گیاهی جایگزین داروهای شیمیایی شده‌اند. یائسگی معمولاً با علائمی همچون تعریق شبانه، گر گرفتگی، خشکی واژن، درد هنگام نزدیکی، سردرد و اضطراب همراه است. به دلیل تغییرات بیوشیمی در بدن، شیوع بیماری‌های قلبی و پوکی استخوان نیز در این دوران افزایش می‌یابد. با مصرف گیاهان دارویی می‌توان به مقدار قابل توجهی از علائم و بیماری‌های ناشی از کاهش هورمون استروژن پیشگیری کرد. استروژن موجود در گیاهان فیتواستروژن نام دارد که در بدن

[\(ده راهکار ساده و رایگان رسیدن به خوشبختی و ثروت\)رایگان دانلود کنید](#)

همچون استروژن عمل می کند. گیاهان دارویی که حاوی فیتواستروژن هستند، در درجه اول علائم یائسگی را کاهش می دهند و در گام بعدی ترشح هورمون ها را تنظیم می کنند.

ریشه شیرین بیان

با نام علمی **glycyrrhiza glabra**

این گیاه به طور عمده نوسانات هورمونی را برطرف می کند و با بهبود غده آدرنال، انرژی را افزایش و استرس را کاهش می دهد. در ضمن به هضم غذا کمک می کند و یک ملین است.

<http://zjemovafagh.com/http-cp.kasbokareonline.com-sites-125-download-Main.php>

ده راهکار ساده و رایگان رسیدن به خوشبختی و ثروت(رایگان دانلود کنید

<http://zjemovafagh.com/http-cp.kasbokareonline.com-sites-125-download-Main.php>

خوردنی های ویژه مخصوص افزایش قوای جنسی

آموزش زناشویی , دانستن جنسی و زناشویی , سلامت جنسی

تقویت جنسی , افزایش نیروی جنسی



<http://zjemovafagh.com/http-cp.kasbokareonline.com-sites-125-download-Main.php>

جدیده: عوامل موثر بر تقویت جنسی

ویتامین های گروه B

ویتامین های گروه B نیز در تقویت جنسی نقش دارند. از ویتامین های گروه B ، تیامین (B1)، ریبوفلاوین (B2) و نیاسین (B3) بسیار حایز اهمیت می باشند. البته ویتامین های B5 ، B6 ، B12 نیز برای کاهش استرس و تنظیم مقدار هورمون های بدن لازم هستند. ویتامین (B3 نیاسین) باعث اتساع عروق شده و گردش خون را بهبود می بخشد. این ویتامین همچنین باعث ساخته شدن هورمون های

جنسی می شود. مصرف نیاسین نیم ساعت قبل از فعالیت جنسی، هیجان جنسی را افزایش می دهد. ویتامین B6 از افزایش میزان پرولاکتین که خود باعث کاهش میل جنسی می شود، جلوگیری می کند.

همچنین باعث افزایش باروری در زنان می گردد. ویتامین B12 در مردانی که اسپرم کافی ندارند، موثر است.

منابع سرشار از ویتامین های گروه B عبارت اند از نان و غلات سبوس دار، تخم مرغ، حبوبات (نخود و لوبیا و..)، محصولات سویا، ماهی سالمون و دیگر ماهی های آزاد، آجیل، بروکلی، گوشت کم چرب و موز. موز دارای آنزیم بروملین (Bromelain) است که در تقویت نیروی جنسی مردان موثر است. همچنین سرشار از پتاسیم و ویتامین های گروه B می باشد. باید توجه داشت که مصرف نوشیدنی های الکلی باعث از بین رفتن ویتامین های گروه B می شوند.

ویتامین C

ویتامین C نیز از ویتامینهای موثر در تقویت نیروی جنسی است. ویتامین C جهت عملکرد سالم غدد جنسی لازم است. همچنین اسپرم ها را در برابر اثر رادیکال های آزاد که باعث چسبیدن و عدم تحرک آن ها می شود، محافظت می کند. ویتامین C احتمال بارور شدن تخمک توسط اسپرم را افزایش می دهد. منابع سرشار از این ویتامین انواع مرکبات، توت فرنگی، کیوی، هلو، انبه، گوجه فرنگی و سبزیجات برگ سبز می باشد

ویتامین E

ویتامین E به تولید هورمون های جنسی کمک کرده و گردش آن ها را بهتر می کند و در تقویت جنسی موثر است. همچنین اکسیژن لازم برای اندام های تناسلی را فراهم می کند و باعث بهبود استقامت جنسی و رسیدن به ارگاسم (اوج لذت جنسی) می شود. این ویتامین در لقاح سلول تخم موثر است. ویتامین (ای) در مغزها، حبوبات، غلات سبوس دار، میوه ها و سبزیجات یافت می شود.

روی

روی از آنتی اکسیدان هایی است که باعث عملکرد صحیح غده فوق کلیه می شود. روی برای تولید (هورمون تستوسترون مردانه) و افزایش تعداد اسپرم لازم است. همچنین باعث افزایش استقامت جنسی می شود و احساس خستگی را از بین می برد. در ضمن اسپرم را در برابر باکتری های واژن محافظت می کند. مقدار مورد نیاز روی، ۴۰ میلی گرم در روز می باشد. روی در تخمه کدو تنبل، تخمه گل آفتابگردان، سیر و اسفناج یافت می شود.

منیزیم

یکی دیگر از عناصر موثر در تقویت جنسی منیزیم است. منیزیم استقامت ماهیچه ها را افزایش می دهد و باعث افزایش تمدد اعصاب (Relaxation) می گردد. همچنین باعث فعال شدن آنزیم های لازم برای متابولیسم کربوهیدرات ها و پروتئین ها می شود. کمبود منیزیم باعث کاهش اکسیژن رسانی به بافت های ماهیچه ای می شود. منابع غنی از منیزیم آجیل و غلات سبوس دار می باشند.

اسیدهای چرب ضروری

اسیدهای چرب ضروری در تقویت جنسی موثرند. اسیدهای چرب ضروری در تولید هورمون های جنسی نقش دارند و همچنین به ذخیره ی ویتامین های محلول در چربی مثل D ، E و K کمک کرده و فرد را از نظر جنسی فعال نگه می دارند. اسیدهای چرب ضروری در ماهی ها، دانه کتان، کنجد، بادام، جوانه گندم و کدو تنبل به وفور یافت می شود

دی هیدرو اپی آندوسترون

(DHEA) Dihydroepiandrosteron، هورمونی است که توسط غدد فوق کلیوی ترشح می شود. محققان معتقدند DHEA به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند و باعث کاهش استرس و بهبود خلق و خو می گردد. DHEA را نمی توان از طریق مواد غذایی تامین کرد و باید مکمل های DHEA مصرف شود. این مکمل به عنوان افزودنی (داروی موثر بر میل جنسی) مصرف می شود و دارای

عوارض جانبی است. پس توصیه می گردد تجویز آن توسط پزشک صورت گیرد. البته هیچ دلیلی بر اثبات اینکه این مکمل ها موثر واقع می شوند، وجود ندارد، ولی بسیاری از مردم معتقدند که این ترکیبات، موثر هستند. آثار سوء این مکمل ها عبارتند از: سردرد، اختلال بینایی و حتی نابینایی و اختلالات جنسی دراز مدت.

اسید فولیک

اسید فولیک یکی از مواد موثر در تقویت جنسی است، اسید فولیک از ایجاد نقایص مادرزادی جلوگیری می کند و باروری را بهبود می بخشد. همچنین باعث افزایش تعداد اسپرم می شود. فقدان هیستامین در بدن با اختلالات جنسی مرتبط است و اسید فولیک در تولید هیستامین نقش موثری دارد. اسید فولیک در سبزیجات برگ سبز، نان سبوس دار، مغزها، جوانه ها، پرتقال، گریپ فروت، جگر، دل و قلوه، ماکیان و حبوبات یافت می شود.

سلنیوم

سلنیوم نیز یکی از مواد موثر در تقویت جنسی است. سلنیوم آنتی اکسیدانی است که بدن را در برابر اثر رادیکال های آزاد محافظت می کند. همچنین در کاهش نقایص مادرزادی و افزایش تعداد اسپرم در مردان موثر می باشد. سلنیوم در گوشت قرمز، ماهی تن، ماکارونی و نان سبوس دار یافت می شود.

ورزش

تاثیر ورزش در تقویت نیروی جنسی-ورزش باعث می شود که گردش هورمون ها در بدن به راحتی انجام گیرد. افرادی که ورزش می کنند، انرژی بیشتری داشته و در نتیجه از نظر جنسی فعال تر هستند. به طور خلاصه می توان گفت که برای افزایش توانایی جنسی باید تغذیه سالم داشته باشید، در صورت نیاز از مکمل ها استفاده نموده و ورزش کنید.

فزایش تقویت جنسی با ۵ ماده غذایی زیر:

برخی از مواد غذایی می‌تواند به شما انرژی مضاعف دهد و نیروی جنسیتان را تقویت می‌کند. طبیعت، پر از مواد غذایی طبیعی است که شما را به اوج لذت جنسی نزدیک می‌کند. در این مطلب شما را با تعدادی از مواد غذایی موثر در تقویت جنسی آشنا می‌کنیم.

۱- کنگرفرنگی یا آرتیشو

یکی از گیاهان موثر در تقویت جنسی کنگر فرنگی است. بدون شک کنگرفرنگی یکی از سبزیجاتی است که بیشترین خواص محرک جنسی را دارد. اگر چه دلیل علمی برای اثبات این خاصیت کنگر وجود ندارد اما این ماده‌ی غذایی برای تقویت قوای جنسی افراد بسیار موثر است.

۲- هل

یکی دیگر از مواد غذایی موثر در تقویت جنسی هل است. هل، این دانه‌های خوشبو و معطر تقویت کننده و تسکین دهنده است. هل همانند ادویه‌هایی مثل کاری، زیره، زردچوبه و گشنیز جریان خون را تحریک و بیشتر می‌کند و برای همین انرژی جنسی شما را بالا می‌برد.

۳- بادام

از دوره‌ی باستان این اعتقاد وجود دارد که بادام میل جنسی را افزایش می‌دهد. در سال ۲۰۰۷، محققان ایتالیایی اعلام کردند عملکرد و قوای جنسی زنانی که از سندرم متابولیک رنج می‌برند پس از دو سال مصرف بادام، میوه و سبزیجات، آجیل، مغزها و دانه‌های کامل و روغن زیتون بهبود یافته است.

۴- زنجبیل

زنجبیل نیز یکی از مواد غذایی مفید در تقویت جنسی است. در طب سنتی چینی زنجبیل را به عنوان ماده‌ی غذایی «یانگ» توصیه می‌کنند. یعنی ماده‌ی غذایی که باعث گرمی می‌شود. برای همین زنجبیل میل و قوای جنسی را بالا برده و در شرایط مطلوب نگه می‌دارد. نامی که چینی‌ها به زنجبیل

[\(ده راهکار ساده و رایگان رسیدن به خوشبختی و ثروت\)رایگان دانلود کنید](#)

داده‌اند به معنی «مردی و چیزی است که دارای نیروی جسمی و جنسی مردانه» است. پس جای تعجب نیست که زنجبیل در بین خوراکی‌های تقویت کننده‌ی قوای جنسی قرار بگیرد.

۵- گیاه مریم گلی

یکی دیگر از گیاهان موثر در تقویت جنسی گیاه مریم گلی است. مریم گلی سرشار از هورمون‌هایی است که قوای جنسی زنانه را تقویت می‌کند به خاطر این که این هورمون‌ها عملکردی مثل هورمون استروژن دارند. این گیاه برای زنانی که با سردمزاجی و کاهش میل جنسی مواجه هستند درمان فوق‌العاده‌ای محسوب می‌شود.

<http://zjemovafagh.com/http-cp.kasbokareonline.com-sites-125-download-Main.php> **رایگان دانلود کنید**

مواد مغذی مفید برای سلامتی خانم‌ها



دکتر حمیدرضا فرشچی

کاهش کیفیت رژیم غذایی و متعاقب آن کاهش جذب مواد مغذی محصول زندگی مدرن، کم تحرک و ماشینی است. تغذیه و نیازهای تغذیه ای هر فرد مانند اثر انگشت وی است. نیازهای تغذیه ای بر حسب جنس، سن و میزان فعالیت بدنی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. زنان بر حسب نوع جنسیت خود و پیچیدگی بیشتر بدنی، نیازهای تغذیه ای خاص خود را دارند. عدم توجه به این نیازها موجب شیوع برخی بیماری های مزمن از قبیل پوکی استخوان در زنان شده است. در ادامه به برخی از مواد مغذی مهم برای حفظ سلامت زنان اشاره شده است.

کلسیم: کلسیم ماده معدنی است که به وفور در بدن یافت می شود و حدود 2-1/5 درصد وزن بدن و 39 درصد کل مواد معدنی بدن را تشکیل می دهد. در حدود 99 درصد کلسیم در استخوان ها و دندان ها است. استخوان یک بافت دینامیک است که کلسیم و سایر مواد معدنی را به جریان برون سلولی و در صورت نیاز به خون باز می گرداند. علاوه بر این، استخوان، کلسیم و سایر مواد معدنی را پس از مصرف جمع آوری می کند. کلسیم برای ساخت استخوان لازم است. اهمیت کلسیم با افزایش سن بیشتر می شود. بروز یائسگی در خانم ها و عدم تولید هورمون استروژن در بدن آن ها موجب افزایش احتمال ابتلا به پوکی استخوان و استئوپروز پس از سنین یائسگی می گردد. میزان دریافت مرجع رژیمی (DRI) برای کلسیم در سنین 9 تا 18 سال؛ 1300 میلی گرم در روز، بزرگسالان 19 تا 50 سال؛ 1000 میلی گرم در روز و در زنان بالای 50 سال؛ 1200 میلی گرم در روز است.

ویتامین D: ویتامین D به عنوان ویتامین نور آفتاب شناخته شده است، زیرا مواجهه نسبتاً کم با آفتاب برای تولید ویتامین D مورد نیاز بدن، از طریق نور فرابنش و کلسترول در پوست برای اغلب افراد کافی است. ویتامین D به جذب کلسیم کمک می کند، برای داشتن استخوان های سالم و نیرومند، شما به هر دوی این مواد مغذی احتیاج دارید. در سنین بالای 60 سال احتمال ابتلا به استئوپروز و پوکی استخوان زیاد است. غنی ترین منبع ویتامین D روغن کبد ماهی می باشد. علاوه بر این، این ویتامین در مقادیر کم و بسیار متغیر در کره، خامه، زرده تخم مرغ و جگر نیز یافت می شود. زنان سنین زیر 60 سال، روزانه به 600 واحد ویتامین D نیاز دارند و میزان نیاز روزانه ویتامین D در زنان سنین بالای 70 سال 800 واحد بین المللی است.

آهن: این ماده مغذی به انتقال اکسیژن به سلول ها کمک می کند. دریافت کم آهن موجب بروز کم خونی می شود. به طور معمول کم خونی با احساس خستگی همراه است. در واقع می توان گفت که

آهن به عنوان یک ماده حیای شناخته شده است. کم خونی فقر آهن معمول ترین بیماری کمبود تغذیه ای در جهان است. بهترین منبع غذایی آهن جگر، غذاهای دریایی، قلمو، دل، گوشت بدون چربی و طیور می باشد. میزان نیاز روزانه آهن در زنان 50-19 سال؛ 18 میلی گرم و در زنان بالای 50 سال 8 میلی گرم در روز است. زنان باردار نیز برای تأمین آهن مورد نیاز روزانه شان به 27 میلی گرم آهن نیاز دارند.

اسید فولیک: این ویتامین از ویتامین های محلول در آب و در گروه ویتامین های گروه B قرار دارد. اسید فولیک به ساخت DNA و تقسیم سلول ها کمک می کند. در دوران بارداری این ویتامین برای سلامت جنین بسیار مهم است. منابع غنی اسید فولیک یا فولات شامل جگر، قارچ، گیاهان برگ سبز، لوبیا ها و مغزها می باشد. زنان برای تأمین مقادیر مورد نیاز خود به 400 میکروگرم اسید فولیک در روز نیاز دارند. زنان در دوران بارداری و شیردهی به ترتیب به 600 و 500 میکروگرم اسید فولیک در روز نیاز دارند.

ویتامین C: این ویتامین نیز از گروه ویتامین های محلول در آب است. ویتامین C برای داشتن استخوان هایی سالم و نیز سلامت پوست مفید و ضروری است. بهترین منبع ویتامین C میوه ها، سبزی ها و گوشت است. لازم به ذکر است که محتوای واقعی ویتامین C غذاها می تواند بر طبق شرایط رشد و درجه رسیدگی در لحظه کشت متفاوت باشد. میزان مورد نیاز ویتامین C زنان 75 میلی گرم در روز است.

اهمیت پروتئین: پروتئین یکی از درشت مغذی های تشکیل دهنده رژیم غذایی است. پروتئین برای ساخت واحد های تشکیل دهنده استخوان، عضلات و پوست ضروری است. آنزیم های بدن دارای ماهیت پروتئینی هستند لذا می تواند گفت که این درشت مغذی در کنترل سوخت و ساز بدن نقش بسزایی دارد. ماهی، ماکیان، تخم مرغ و مغزها از منابع غنی پروتئینی محسوب می شوند. زنان روزانه به 46 گرم پروتئین در رژیم غذایی شان نیاز دارد.

اهمیت فیبر رژیمی: فیبر به هضم غذاها کمک می کند و از طریق کاهش مقادیر کلسترول و قند خون مانع از بروز بیماری های قلبی می گردد. انواع لوبیا، مغزها، میوه ها و غلات کامل از منابع غنی فیبر محسوب می شوند. زنان زیر 50 سال در روز نیاز به 25 گرم فیبر دارند.

در مصرف نمک محتاط باشید: افزایش محتوای نمک رژیم غذایی موجب افزایش احتمال ابتلا به فشار خون

(ده راهکار ساده و رایگان رسیدن به خوشبختی و ثروت)رایگان دانلود کنید

و سخته قلبی می گردد. بهتر است میزان دریافت نمک در روز کمتر از 2300 میلی گرم باشد، این یعنی در حدود یک قاشق چایخوری نمک.

<http://zjemovafagh.com/http->

cp.kasbokareonline.com-sites-125-download-

[Main.php](#)

پریود یا عادت ماهیانه چیست؟



پریود یا عادت ماهیانه چیست؟

پریود در دختران

پریود (قاعدگی) یکی از مراحل بلوغ در دختران است. پریود مانند بسیاری از علایم دیگر بلوغ ممکن است برای دختران گیج کننده باشد. بعضی از دختران ممکن است به نوعی از پریود شدن ترس داشته باشند یا نگران آن باشند. بسیاری از دختران و پسران درک کاملی از دستگاه تناسلی زنان و چگونگی کارکرد آن در طی یک دوره قاعدگی (پریود) ندارند و همین موضوع قاعدگی را برای آنان اسرارآمیز جلوه می دهد.

یک دورهٔ پریود (قاعدگی) مدت زمان اولین روز خونریزی در یک ماه تا اولین روز خونریزی در ماه بعد است. مثلاً اگر اولین خونریزی دختری در ۸ اردیبهشت باشد و روز اول خونریزی بعدی وی در ۲ خرداد باشد دورهٔ قاعدگی او ۲۴ روز طول کشیده است (از ۸ اردیبهشت تا ۱ خرداد).

بلوغ و قاعدگی (پریود)

زمانیکه دختری به بلوغ می رسد (معمولاً در سنین ۸ تا ۱۳ سالگی)، بدن و ذهن در بسیاری جهات شروع به تغییر و تحول می کند. هورمونها در بدن رشد فیزیکی جدیدی را آغاز می کنند، مثلاً پستانها شروع به رشد می کنند. حدود ۲ الی ۵/۲ سال بعد از شروع رشد پستانها، اولین خونریزی قاعدگی (پریود) در یک دختر اتفاق می افتد.

حدود ۶ماه قبل از آغاز اولین دورهٔ پریود، دختر ممکن است متوجه افزایش ترشح از دستگاه تناسلی خود شود که مسأله‌ای شایع در میان دختران است و نباید از آن نگران باشد مگر آنکه این ترشحات بسیار بد بو باشد یا باعث خارش گردد.

اولین پریود زمانی اتفاق می افتد که همهٔ اجزاء دستگاه تناسلی دختر بالغ شده باشند و بتوانند با یکدیگر کار کنند.

با بلوغ دختر، هورمونهایی از هیپوفیز (یکی از غدد موجود در مغز) ترشح می شود که این هورمونها تخمدانها را وادار به ساخت هورمونهای زنانه می کنند. این هورمونهای زنانه استروژن و پروژسترون نامیده می شوند که اثرات زیادی در بدن دختر دارند و به رشد جسمی و بالغ شدن او کمک می کنند.

پس شروع دوره های پریود (قاعدگی) یک دختر، در هر ماه یک تخمک بسیار کوچک که با چشم دیده نمی شود- از درون تخمدان آزاد می شود که به این عمل تخک گذاری می گویند. تخمک وارد لوله های فالوپ می شود و از طریق آن به سمت رحم حرکت می کند. اگر در طی این مسیر تخمک توسط یک اسپرم مرد بارور شود تخم ایجاد می شود و تخم به سمت رحم رفته و در آنجا لانه گزینی می کند و با چسبیدن به دیوارهٔ رحم شروع به بزرگ شدن و رشد می نماید تا در پایان ۹ماه به یک نوزاد کامل تبدیل شود.

در صورتیکه تخمک با اسپرم برخورد نداشته باشد - مسأله‌ای که در اکثر دروه‌های قاعدگی اتفاق می‌افتد - تخمک بارور نمی‌شود و از بدن دفع می‌شود. در این صورت رحم که خود را آماده پذیرایی از تخم بارور کرده بود و با اضافه کردن مخاطات خود را برای لانه‌گزینی تخم آماده نموده بود، با تشکیل نشدن تخم (بارور نشدن تخمک) به حالت اول خود برمی‌گردد و برای این کار مخاطات و بافت اضافی رحم شروع به ریزش می‌کند.

ریزش بافت و مخاطات که خونی است همان خونریزی قاعدگی است. باید توجه کرد که همانطوریکه توضیح داده شد، خونریزی قاعدگی فقط شامل خون نیست بلکه بافت اضافی و مخاطات خونی است که از رحم به بیرون ریخته می‌شود.

این وقایع هر ماه یکبار اتفاق می‌افتد. رحم خود را برای پذیرش تخم در طی یک ماه به تدریج آماده می‌کند و در نتیجه مخاطات و بافت اضافی در داخل آن بوجود می‌آید. در حدود اواسط یک دوره قاعدگی تخمک گذاری انجام می‌شود که در صورت عدم باروری تخمک با اسپرم مرد، در انتهای ماه همه بافت‌ها و مخاطات اضافی رحم به همراه تخمک به صورت خونریزی قاعدگی (پریود) از بدن خارج می‌شود و این وقایع ماهانه ادامه می‌یابد تا اینکه زن در حدود سن ۵۰ سالگی به یائسگی برسد. یائسگی به این معنی است که زن همه تخمک‌های موجود در تخمدانها را آزاد کرده است و دیگر تخمک ندارد. بنابراین دوره‌های قاعدگی نیز تمام می‌شود و دیگر امکان بچه‌دار شدن برای او نیست. پریود یا قاعدگی چیست؟

عادت ماهیانه خونریزی ماهانه از رحم بانوان می‌باشد. به نامهای دیگری مانند قاعدگی، منس و پریود هم خوانده می‌شود. خون قاعدگی ترکیبی از خون کامل و بافتهای ریزش کرده رحم می‌باشد. اکثر دوره‌های قاعدگی بین ۳ تا ۵ روز طول می‌کشد.

سیکل قاعدگی (پریود) چیست؟

خونریزی قاعدگی قسمتی از سیکل قاعدگی می‌باشد. در یک سیکل قاعدگی بدن زنان تغییراتی می‌کند تا هر ماه برای بارداری شدن آماده‌گی داشته باشد. یک سیکل قاعدگی از اولین روز خونریزی قاعدگی شروع می‌شود. متوسط زمان یک سیکل قاعدگی نرمال ۲۸ روز است. اما یک سیکل نرمال ممکن است از ۲۳ تا ۳۵ روز متفاوت باشد.



پریود یا عادت ماهیانه چیست؟

خونریزی قاعدگی (پریود) هر چند وقت یک بار تکرار می‌شود؟

همانگونه که سن شروع بلوغ در دختران متفاوت است، دوره‌های پریود نیز برای دختران متفاوت است. دوره زمانی میان دو خونریزی را دوره قاعدگی یا پریود می‌گویند. دوره پریود برای بعضی دختران ممکن است ۲۸ روز، برای بعضی دیگر ۲۴ روز، ۳۰ روز و یا حتی ۳۵ روز طول بکشد. حتی این زمان از یک دوره تا دوره بعد ممکن است فرق داشته باشد.

دختران نوجوان و جوان ممکن است قاعدگی نامنظم داشته باشند که بخصوص در اولین دوره‌های پریود بیشتر دیده می‌شود. برای مثال یک دختر که به تازگی پریود شده است ممکن است ۲ ماه متوالی دوره‌های ۲۸ روزه داشته باشد و در طی یک ماه بعد هیچ خونریزی نداشته باشد یا حتی دو خونریزی متوالی با فاصله زمانی بسیار کم بین آنها داشته باشد.

معمولاً پس از چندین ماه، دوره‌های پریود از نظم بهتری برخوردار می‌شود اما بعضی از زنان حتی تا بزرگسالی نیز دوره‌های نامنظم دارند. با گذشت زمان و آشنایی بیشتر دختر با شرایط دوره‌های پریود خود، معمولاً دختران می‌توانند دوره خونریزی بعدی خود را حدس بزنند.

ده راهکار ساده و رایگان رسیدن به خوشبختی و ثروت)رایگان دانلود کنید

خونریزی به چه میزان است و چند روز طول می کشد؟

مدت زمان خونریزی نیز ثابت نیست و ممکن است تغییر کند. بعضی دختران فقط ۳-۲ روز خونریزی دارند. بعضی دیگر ممکن است ۷ روز و یا حتی بیشتر خونریزی داشته باشند.

مقدار خونریزی نیز ممکن است متفاوت باشد. بعضی از دختران آنقدر مقدار خونریزی اندکی دارند که حتی ممکن است شک کنند که آیا پر یود شده اند یا نه. بعضی دیگر ممکن است خونریزی شدیدتری داشته باشند.

برای اکثر دختران خونریزی در حد چند قاشق غذاخوری تا کمتر از نصف یک استکان (حدود ۱۲۰ میلی لیتر) است که ممکن است زیاد به نظر آید ولی طبیعی باشد. خونریزی بسیار شدید در طی قاعدگی امکان پذیر است اما شایع نیست. در واقع ممکن است خونریزی بسیار شدیدتر از معمول، نشاندنده اشکالات انعقادی خون باشد که نیازمند مراجعه به پزشک و بررسی بیشتر است.

باید متوجه بود که حتی از یک ماه به ماه بعد ممکن است مقدار خونریزی و تعداد روزهای خونریزی در یک دختر متفاوت باشد. در صورتیکه از بی نظمی و یا مقدار خونریزی خود نگرانی دارید بهتر است تا با یک پزشک مشورت کنید.

سیکل های پر یود از چه سنی شروع می شوند؟

سن متوسط شروع پر یود حدود ۱۲ سالگی است. اما این بدان معنی نیست که همه دختران در سن ۱۲ سالگی قاعده می شوند. یک دختر در فاصله سنی ۸ تا ۱۶ سالگی ممکن است قاعده شود.

تامپون و نوار بهداشتی

پس از شروع قاعدگی شما نیاز دارید که از وسیله ای برای جذب خون استفاده کنید. برای این منظور می بایستی نوار بهداشتی تهیه کنید. برای انتخاب نوع نوار بهداشتی می توانید با مادر، معلمان بهداشت و یا خواهر بزرگتر خود مشورت کنید. نوار بهداشتی در بسیاری از داروخانه ها و سوپر مارکت ها قابل تهیه است.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد ؟

[\(ده راهکار ساده و رایگان رسیدن به خوشبختی و ثروت\)رایگان دانلود کنید](#)

در موارد زیر باید با پزشک خود مشورت کنید:

- عدم شروع قاعدگی تا سن ۱۶ سالگی

-متوقف شدن بی دلیل عادات ماهیانه

- خونریزی بیش از ۷ روز

- حجم زیاده از حد خونریزی

- در صورتی که در فاصله بین پریودها خونریزی داشته باشید

- درد شدید هنگام قاعدگی

سلامت زنان

<http://zajemovafagh.com/http->

<cp.kasbokareonline.com-sites-125-download->

<Main.php>

بهداشت نزدیکی و مقاربت | بهداشت جنسی بالغین

نزدیکی و مقاربت از شایعترین راه های تخلیه و ارضای جنسی در بالغین است.

<http://www.zojemovafagh.com> وبسایت



مدت زیادی که از آغاز دخول آلت در مهبل تا پایان انزال در نظر گرفته می شود، در جانوران مختلف متفاوت است چنانکه این مدت برای گربه ها و فیل 30 ثانیه، در بیشتر جوندگان 10 ثانیه و در برخی از جانوران خانواده سمور نیم ساعت و در بعضی از راسوها هشت ساعت است. در انسان پس از دخول متوسط پس از 2 دقیقه، انزال رخ می دهد و با وقوع انزال عمل جنسی نیز به پایان می رسد. اما اگر مردی چندبار پی در پی نزدیکی کند و یا به روشی دیگر خود را به اوج لذت جنسی برساند، در نزدیکی بعدی مدت بیشتری برای وقوع اوج لذت جنسی برساند، در نزدیکی بعدی مدت بیشتری برای وقوع اوج لذت جنسی و انزال لازم خواهد داشت. اما بیشتر مردان سالم می توانند تا حدود 20 دقیقه یا بیشتر عمل نزدیکی را دوام دهند و البته این کار با دشواری و تا حدی خستگی و ناراحتی همراه است. تازه نیروی دوام دادن نزدیکی (یا اصطلاحاً نیروی کمر (Staying Power – در افراد مختلف یکسان نیست و برخی زودتر و بعضی دیرتر از حد معمول به اوج لذت جنسی و انزال می رسند. البته کوتاهی و درازی بیش از حد مدت نزدیکی هر دو غیر عادی است و این هر دو می تواند

انگیزه مراجعه مرد به پزشک و اقدامات بهداشتی باشد.

زن دیرتر تحریک می شود و بطور متوسط ده دقیقه طول می کشد تا به اوج لذت برسد بنابراین از نظر بهداشت جنسی، برای تمام خانم ها، تحریک جنسی پیش از نزدیکی لازم است و این تحریک نه تنها به صورت ملامسه ها و نوازش های فیزیکی بلکه همراه با اظهار علاقه از جانب شوهر و بیان کلمات عشق آفرینی است که حاکی از زیبایی زن، تعلق او به شوهر و سزاواری او برای پرستش و امثال اینهاست. و زن در برابر آن ها حساسیتی ویژه دارد و گاه زن به تحریک روانی بهتر از تحریک فیزیکی پاسخ می دهد.

در گذشته اصلا مسائله میل جنسی را در زن منکر می شدند و زنان اساسا جرات نمی کردند به شوهر خود در مورد حساس بودن کلیتوریس یا پستان یا جای دیگری از بدنشان سخنی بگویند و حتی نام اندام های آمیزشی را نیز در نزد مرد به زبان نمی آوردند و آشکار است که ابدا مهارتی در نزدیکی و شیوه های گوناگون آن نداشتند. مردان گرچه هرچه می خواستند می کردند ولی آنان نیز نقاط حساس بدن زن را نمی شناختند و کاری به ارضای میل جنسی زن و رسانیدن او به اوج لذت جنسی نداشتند.

به گزارش مجله پزشکی دکتر سلام، عدم رضایت جنسی با تحریک پذیری، بیخوابی، بدخویی و حالت اضطرابی ویژه ای همراه می شود و قدرت عملی فرد را نیز در روز بعد کاهش می دهد. رسیدن به اوج لذت جنسی، برای زن رضایت جنسی کامل به همراه می آورد لیکن زن کمتر به اوج لذت جنسی دست می یابد و معمولا رضایت مختصری که پیدا می کند حاصل لذتی است که بطور کلی از عمل نزدیکی می برد و گاه بسیاری از خانم ها اصلا از وجود پدیده ای به نام اوج لذت جنسی خبردار نیستند و وقتی یکبار در مورد آن سخنی می شنوند در صدد دست یافتن به آن بر می آیند و اگر موفق شدند آنرا برای دوستانشان نیز تعریف می کنند: که آتش گرفتم، سوختم، آب شدم، در گرداب لذت بلعیده شدم و چنین و چنان. ولی اگر نزدیکی هیچ لذت و رضایتی برایش ایجاد نکند تنها اثر آن پرخون شدن اندام های محوطه لگنی است که احساس ناراحتی و درد در زن ایجاد می کند و خانم های ایرانی آنرا بیشتر با عبارت پهلویم درد می کند یا کلیه ام درد می کند بیان می کنند.

ده راهکار رایگان رسیدن به خوشبختی و ثروت

مسائل مهم بهداشت جنسی زنان و دختران

مجموعه: بهداشت زنان



مسائل مهم بهداشت جنسی زنان و دختران

با رعایت برخی نکات بهداشتی میتوانید به میزان زیادی از بروز عفونت های مجاری ادراری و مهبلی جلوگیری بعمل آورید. ترشحات طبیعی مهبل برای سلامت مهبل ضروری میباشد. در مهبل باکتریهای غیر بیماری زای طبیعی وجود دارند که وجودشان از بروز عفونتهای باکتریایی و قارچی ممانعت بعمل می آورد. ترشحات طبیعی مهبل شفاف و یا سفید، رقیق و یا غلیظ بوده اما بی بو و ایجاد سوزش و خارش نمیکند.

عفونتهای باکتریایی، قارچی، انگلی و عفونتهای ادراری معمولاً در زنان شایع است بطور مختصر با علائم این بیماریها در ادامه مطلب آشنا شوید:

- ۱- عفونت قارچی(کلامیدیا): ترشحات سفید و پنیری شکل مهبل-تورم و درد در نواحی تناسلی-خارش شدید-مقاربت دردناک.

۲- عفونت باکتریایی: ترشحات سفید، خاکستری و زرد-بوی نامطبوع ماهی-خارش و سوزش - التهاب و تورم خفیف مهبل.

۳- عفونت انگلی(تریکومونا): خارش، سوزش و تورم شدید مهبل - ترشحات کف آلود خاکستری، زرد و یا سبز-بوی نامطبوع ماهی-درد حین ادرار و یا مقاربت جنسی.

۴- عفونت مجاری ادرار: احساس سوزش حین ادرار-وجود خون در ادرار-ادرار با بوی تند و تیره رنگ-اضطرار فراوان برای ادرار کردن حتی زمانی که مثانه نیمه پر باشد-قطره قطره آمدن ادرار- تکرار ادرار.

نکات بهداشتی ویژه دختران و زنان:

۱) پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو بطرف عقب خود را بشویید. این کار از رانده شدن باکتریهای نواحی مقعد به مهبل جلوگیری میکند.

۲) در طی روز لباسهای زیر با جنس الیاف نخی بتن کنید. از پوشیدن لباسهای بدون تهویه مانند لباسهای نایلونی و ساخته شده از سایر الیاف مصنوعی خودداری کنید. تا آنجا که ممکن است شبها بدون لباس زیر بخوابید تا مهبل با جریان هوا در تماس باشد.

۳) از پوشیدن لباسهای تنگ مانند شلوار جین، جوراب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید. لباسهای گشاد و راحت بتن کنید.

۴) برای شستشوی لباسهای زیر خود از شوینده های غیر معطر و ملایم استفاده کنید.

۵) از وان آب داغ و جکوزی استفاده نکنید.

۶) کاندومها و دیافراگمهای از جنس لاتکس و ژلهای اسپرم کش در برخی از زنان ایجاد تحریک میکنند که باید از سایر روشهای جلوگیری از بارداری استفاده گردد.

۷) حین مقاربت جنسی از لغزنده کننده های (لوبریکیشن) پایه آب (محلول در آب) و غیر معطر استفاده کنید. از وازلین و لوبریکیشنهای حاوی سیلیکون استفاده نکنید.

8)لباسهای زیر خود را حداقل هر دو روز در میان عوض کنید.

۹)حتما قبل و پس از آمیزش جنسی ادرار کنید.

۱۰)از پودر تالک در اطراف مهبل استفاده نکنید زیرا که پودر تالک رطوبت را در خود نگه میدارد.

۱۱)در صورتی که از تامپون در دوران قاعدگی استفاده میکنید حداکثر آن را هر ۴-۳ ساعت یکبار عوض کنید. پیش از گذاشتن تامپون دستهای خود را کاملا بشویید. در طی خواب شبانه هیچگاه از تامپون استفاده نکنید و جای آن از پدهای بهداشتی استفاده کنید.

۱۲)نوار بهداشتی (پد) را میبایست هر ۶-۴ ساعت یکبار (حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد. پیش از گذاشتن پد نیز دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

۱۳)از تامپون، نوارهای بهداشتی و دستمال توالت معطر استفاده نکنید.

۱۴)همیشه مهبل و اطراف آن را خشک و تمیز نگه دارید. رطوبت رشد میکروبهها و قارچها را سرعت میدهد.

۱۵)بطور منظم سطح خارجی مهبل را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن مهبل نیازی به استفاده از صابون نمیباشد.

۱۶)حین استحمام از صابون و شامپوهای غیر معطر و ملایم استفاده کنید. از وان کف صابون نیز استفاده نکنید.

۱۷)هیچگاه لباسهای خیس و مرطوب را بتن نکنید. چنانچه لباسهایتان خیس شد فوراً آن را عوض کنید.

۱۸)هنگام شامپو کردن و آب کشیدن موها حین استحمام سر خود را بسمت جلو خم کنید تا شامپو با مهبل و ناحیه تناسلی تماس نیابد.

۱۹)پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار میتوانید از سشوار (با درجه باد سرد) نیز استفاده کنید.

۲۰)هیچگاه ادرار خود را نگه ندارید.

۲۱)از دوش مهبل استفاده نکنید. چراکه این عمل ترشحات و باکتریهای طبیعی و محافظ مهبل را
میشوید.

۲۲)پس از استحمام ادرار کنید.

۲۳)از روابط جنسی پر خطر اجتناب کنید.

۲۴)در طی روز آب فراوان بنوشید. استرس و وزن خود را نیز کاهش دهید.

۲۵)مصرف روزانه ماست از بروز عفونتهای قارچی مهبل جلوگیری میکند.

۲۶)مصرف بی رویه و سر خود آنتی بیوتیکها میکروبیهای مفید و طبیعی مهبل را از میان برده و
زمینه ابتلا به عفونتهای قارچی را افزایش میدهد.

۲۷)خانمهای که در دوران حاملگی، شیردهی و یائسگی میباشند و همچنین خانمهایی که از قرصهای
ضد بارداری استفاده میکنند از آنجایی که سطوح هورمونهای بدن آنها دستخوش تغییر میشود
میبایست بیشتر بهداشت فردی خود را رعایت کنند.

رعایت بهداشت جنسی زنان حین رابطه زناشویی



از عوامل موثر در بروز خارش و سوزش، حین برقراری رابطه زناشویی و
پس از آن می توان به عفونت اشاره کرد. خارش و سوزش دو نمونه از
نشانه های رایج ابتلا به عفونت قارچی است که کاندیدیاز نیز نامیده
می شود. از دیگر علائم ابتلا به این عفونت، ترشحات غلیظ و سفیدرنگ
کشکمانند و تورم لب های واژن است. عفونت قارچی گاهی ممکن
است از طریق رابطه جنسی سرایت کند.

ده راهکار ساده و رایگان رسیدن به خوشبختی و ثروت(رایگان دانلود کنید

از دیگر عواملی که ممکن است حین برقراری رابطه زناشویی باعث سوزش و خارش واژن شوند، می توان به کرم ها و ژل های اسپرم کش یا سایر وسایل جلوگیری از بارداری اشاره کرد. حساسیت به لاتکس کاندوم نیز می تواند باعث احساس خارش و سوزش در واژن شود. در این صورت، به همسران زنانی که دچار این حساسیت هستند، توصیه می شود از کاندوم های بدون لاتکس برای پیشگیری از بارداری استفاده کنند. علاوه بر این توصیه می شود قبل و بعد از رابطه زناشویی، ادرار کنید. برای اینکه اسیدپته ادرار، باعث کشتن بسیاری از میکروب ها می شود. درضمن از ژل های بهداشتی بانوان قبل و بعد از برقراری رابطه زناشویی استفاده کنید که احتمال عفونت را کاهش می دهد. به نظر می رسد هر یک از این عوامل بتواند دلیلی برای احساس سوزش حین برقراری رابطه زناشویی باشد، بنابراین بهتر است به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا علت اصلی مشخص و اقدام های درمانی لازم انجام شود.

اگر به هر دلیلی احساس می کنید ترشحات واژن همسرتان هنگام برقراری رابطه زناشویی به مقدار کافی نیست، می توانید از نرم کننده های طبیعی مثل وازلین یا ژل های مخصوص برای این کار استفاده کنید. به هیچ وجه استفاده از آب دهان توصیه نمی شود چراکه احتمال بروز عفونت را افزایش می دهد. اگر از روان کننده های روغنی برای این کار استفاده می کنید، حتما از یک روش ضدبارداری دیگر جز کاندوم بهره بگیرید چون این روان کننده ها احتمال خروج کاندوم حین رابطه را بیشتر می کند .

رفتارهای غلط زن و مرد در " روابط زناشویی"



در این مطلب 10 مورد از مهمترین چیزها و رفتارهایی که تمایلات جنسی آقایان را متوقف می کند و همچنین مواردی نیز از رفتارهای غلطی که تمایلات جنسی خانم ها را خاموش می کند را می خوانید.

<http://zjemovafagh.com/http-cp.kasbokareonline.com-sites-125-download-Main.php>

متداولترین روش ها و رفتارهایی که از سوی زن ها سبب توقف میل جنسی در آقایان می شود عبارتند از:

1- زن هایی که مثل پلیس های ترافیک عمل می کنند.

یعنی زنهایی که حین عمل جنسی از مردشان می خواهند کاری را انجام دهد. مثلاً می گویند، لباسم را آرام دربیار، حالا گردنبندمو دربیار، نه نه نه اینقدر تند، با دستت موهامو نوازش کن، و و بله خیلی از خانم ها هستند که موقع رابطه جنسی چنین رفتاری دارند. در تحقیقاتی که ما انجام دادیم مردها واقعاً از این رفتار متنفر بودند. البته ابراز احساسات در مورد رابطه جنسی با اینکه مثل یک پلیس ترافیک دستور بدهید، خیلی فرق می کند.

2- زنهایی که در بستر، بی تحرک هستند

کاملاً واضح است که این کدام دسته از خانم ها می باشند. خیلی از زنها هستند که فقط در تختخواب دراز می کشند و بقیه کارها مسئولیتش با مرد است. قدیم عرف به این شکل بوده است اما امروز اصلاً برای هیچ مردی قابل قبول نیست. مردها دوست دارند خانمشان به آنها واکنش دهد. این مهمترین شکایتی بود که در این تحقیقات مردها از خانم هایشان داشتند.

3- زنهایی که به خودشان نمی رسند.

این مسئله بیشتر مربوط به خانم های متاهل است. خیلی از ما اینطور هستیم. بعد از ازدواج چندان به خودمان رسیدگی نمی کنیم. چند نفر از شما تا به حال این جمله به ذهنتان خطور کرده که "الان دیگر زنش هستم لازم نیست تحت تاثیرش بگذارم."؟ مطمئن باشید نظر مردها چیز دیگری است. در این تحقیقات، مردها از زنهایی که خودشان را ول کرده و دیگر رسیدگی های لازم را به خودشان نمی

کنند، بدگویی می کردند. مثلاً اصلاح نکردن بدن، درست نکردن موها، پوشیدن لباسهای زیر پاره، بوی بد دهان، رسیدگی نکردن به ناخن ها و از این قبیل. پس کمی برای خودتان وقت بگذارید و همیشه خودتان را مرتب و سر حال نگه دارید.

4- زنهایی که مداوم از خودشان و بدنشان بدگویی می کنند.

باید یاد بگیرید که جسمتان را دوست داشته باشید. این شوهرتان را خیلی تحریک می کند. آنها از اینکه بخواهید مدام در مورد نواقص و اشکالاتتان غر بزنید خسته می شوند.

5- زنهایی که فقط به وضعیت مادی مرد توجه دارند.

میدانم که خیلی از شما ممکن است بگویید که این آخرین چیزی است که به ذهنتان خطور می کند. اما خیلی از زنها هم هستند که فقط به خاطر پول مرد با او همخوابه می شوند. مردها واقعاً از این رفتار متنفر هستند و مطمئناً حق هم دارند. این خیلی سنگدلانه است.

6- زنهایی که در مورد دوست پسرهای قبلیشان حرف می زنند.

این مسئله برای مردها بسیار ناراحت کننده است و آیا می توانید حق را به آنها ندهید؟ خواهشاً تاریخچه روابط خودتان را با مردهای دیگر برای خودتان نگه دارید. اگر شما هم جای او بودید، مطمئناً دوست نداشتید بایستید و او از دوست دخترهایش برایتان تعریف کند.

7- زنهایی که لباس زیر های زیبا نمی پوشند.

مردها اصلاً شبیه هم نیستند و سلیقه آنها در لباس زیر هم شبیه به هم نیست. همه چیز به سلیقه مرد شما بستگی دارد. پس با خود او در این باره صحبت کنید و ببینید او چه دوست دارد. طبق تحقیقات، لباس زیر نقش بسیار مهمی در تحریک مردها دارد.

8- زنهایی که خیلی در بستر حرف می زنند.

این مسئله کمی برای من عجیب بود چون اصلاً نمی توانم به ذهنم راه بدهم که ممکن است فکر کنید، صحبت کردن در مورد پرداخت قبض ها می تواند باعث تحریک همسرتان در تخت شود. اما خیلی افراد هستند که این رفتار را دارند و خیلی از مردها این را بعنوان یکی از مهمترین رفتارهایی

که تحریک جنسی آنها را متوقف می کند، گزارش کرده اند.

9- زنهایی که تظاهر می کنند.

مطمئنم همه ما یکی دو بار هم که شده اینکار را انجام داده ایم. دربرخی از مراحل زندگی برای اینکه مردمان فکر نکنند اشکالی دارد، نقش بازی کرده ایم. اما برای او بهتر است که به او حقیقت را بگویید و بگویید که فعلاً حال و حوصله رابطه جنسی ندارید تا اینکه بخواهید برایش تظاهر کنید. خیلی اوقات زنها آنقدر فکر و خیال در سرشان است که نمی توانند روی آن موضوع تمرکز کنند و حوصله رابطه جنسی ندارند و بنابر تحقیقات اکثر مردها می توانند این مشکل شما را بپذیرند. پس دفعه بعدی که حوصله رابطه جنسی نداشتید، به جای نقش بازی کردن حقیقت را به همسرتان بگویید.

10- زنهایی که هیچوقت شروع کننده رابطه جنسی نیستند.

این رفتار هم از جمله رفتارهایی است که قدیم کاملاً طبیعی بوده است. قدیم این مردها بودند که همیشه باید رابطه جنسی را شروع می کردند و اولین حرکات را انجام می دادند اما در این دنیای جدید، همه چیز فرق کرده است. مردهای ما دوست دارند که هر از گاهی هم خانمشان شروع کننده باشد. اینکار برای خیلی از خانم ها سخت است چون از آن اول تصورشان این بوده که نباید خودشان را پایین بکشند و پیشقدم شوند. اما من این اطمینان را به شما می دهم که بااینکار نه تنها خودتان را کوچک نمی کنید، بلکه همسرتان را هم به ادامه رابطه بیشتر تحریک می کنید. همانطور که قبلاً گفتیم مردها خیلی با هم تفاوت دارند. این شما هستید که باید روحیات آنها را شناخته و ببینید کدامیک از این خصوصیات شعله تحریک جنسی آنها را خاموش می کند. در این زمینه با خود او حرف بزنید و از جوابی که ممکن است به شما بدهد اصلاً ناراحت نشوید. فقط سعی کنید که خودتان را اصلاح کرده و برای بهبود رابطه تان بکوشید.

خصوصیاتی که شعله تمایلات جنسی خانم ها را خاموش می کند

اگر می خواهید همسرتان را از رابطه جنسی بیزار کنید، یا او را به آن علاقه مند کنید، باید همه اینکارها را انجام دهید.

اما اگر می خواهید یک زندگی جنسی کاملاً راضی کننده و خلاق داشته باشید، پس به هیچ عنوان

نباید کارهای زیر را انجام دهید .

اول اینکه، اگر می خواهید واقعاً حال و هوای یک رابطه جنسی عالی را از بین ببرید، باید آن را هر هفته، شب جمعه ها ساعت 10 انجام دهید. این می تواند خیلی خسته کننده باشد.

با ایجاد برنامه برای زندگی جنسی خودتان، همه لذت و تفریح آنها را از بین می برید و آن را هم به یکی دیگر از کارهای روزمره تبدیل می کنید. در عوض باید کاری بکنید که همسرتان را به شوق بیاورید.

یک نباید دیگر برای رابطه جنسی این است که فقط زمانی به همسرتان دست بزنید که می خواهید رابطه جنسی داشته باشید. اگر برای ابراز احساس به همسرتان به خودتان زحمت ندهید، همسرتان خیلی زود رابطه جنسی با شما را کنار خواهد گذاشت. چون دیگر برای او آشکار خواهد شد که شما او را فقط به خاطر رابطه جنسی می خواهید نه چیز دیگر.

احساس چیزی است که باید همیشه و در همه اوقات بین شما رد و بدل شود نه فقط حین رابطه جنسی. همچنین اگر همیشه به یک طریق رابطه جنسی کنید، همان کارهای همیشگی و پیشنوازی های همیشگی را داشته باشید، این هم برای همسرتان خسته کننده خواهد شد.

تنوع دادن به رفتارهایتان حین رابطه جنسی و اضافه کردن عنصر هیجان به زندگی جنسیتان، آتش آن را همیشه شعله ور نگه می دارد. نباید به همسرتان بگویید که چون در یک رابطه متعهدانه هستید، از او انتظار دارید که با شما رابطه جنسی داشته باشد. اینکار مسلماً تحریک او را متوقف می کند. چون رابطه جنسی نباید به شکل یک اجبار و وظیفه درآید.

رابطه جنسی تجربه ای است که باید با رضایت دو طرف انجام شود. اگر بخواهید همسرتان را مجبور به رابطه جنسی کنید، وقتی که به هیچ وجه تمایلی به آن ندارد، مطمئن باشید که دیگر هیچ تمایلی به رابطه جنسی با شما پیدا نخواهد کرد. اگر همسرتان خسته است یا حال و حوصله ندارد، به هیچ وجه نباید او را مجبور به اینکار کنید.

یک مسئله دیگر که میل جنسی همسرتان را به کلی کور می کند، این است که بدون هیچ مقدمه سازی و پیش نوازی یک راست به سراغ بخشی از رابطه جنسی بروید که بیشتر از همه به آن علاقه دارید. صادقانه باید بگویم که اینکار یکی از مهمترین رفتارهایی است که همسرتان را از رابطه جنسی با شما بیزار می کند.

بهداشت ضعیف

زنها از اینکه مردشان بوی بد بدهد بیزارند. قبل از اینکه حتی فکر رفتن در رختخواب با همسرشان به ذهنشان خطور کند، باید حتماً دوش بگیرند. علاوه بر این، کارهایی مثل اصلاح صورت، زدن عطر، تمیز کردن گوش ها، و مسواک زدن دندانها نیز نباید فراموش شود. بااینکه خیلی از زنها ممکن است از بوی بدن شما خوششان بیاید اما بیش از اندازه آن هم نفرت انگیز است. بوی بد دهان، به خصوص بوی سیر یا پیاز، یکی از مهمترین دلایل متوقف شدن تحریک خانم هاست.

سست نباشید

یک حقیقت ساده در مورد رابطه جنسی این است که زنها دوست دارند با مردهایی رابطه جنسی داشته باشند که واقعاً مثل مردها رفتار کنند. اگر در اتاق خواب مثل اواخواهرها برخورد کنید، مطمئن باشید که هیچ کششی به شما پیدا نخواهد کرد. از جمله این رفتارها این است که از او بپرسید، آیا لذت می برد یا نه یا اینکه از انجام کارهای جدید واهمه داشته باشید.

خشونت بیش از حد

خشونت بیش از حد هم از جمله خصوصیات بدی است که می تواند کشش خانمتان را تحت تاثیر قرار دهد. اگر او تصور کند که فقط به فکر لذت خودتان هستید مطمئن باشید که هیچ لذتی از رابطه جنسی با شما نخواهد برد. بااینکه زنها از مردهایی خوششان می آید که با اعتماد به نفس عمل می کنند اما نباید هیچوقت در برخورد خود با آنها بیش از حد خشونت به خرج دهید. ملایم و در عین حال محکم باشید و قبل ازاینکه هر نوع رفتار خشونت آمیز را شروع کنید، اطمینان یابید که او به آن علاقه دارد. در غیر اینصورت شعله کشش او را به کلی خاموش خواهید کرد.

رفتارهای عجله ای

بدون مقدمه رفتن سر رابطه جنسی یکی از عواملی است که کشش طرف شما به رابطه جنسی کاهش می دهد. اگر شما هم یکی از آن مردهایی هستید که فکر می کنید رابطه جنسی اصلاً نیازی به مقدمه و پیش نوازی ندارد، و می توانید بدون آن سریعاً به سراغ قسمتی بروید که خودتان بیشتر می

(ده راهکار ساده و رایگان رسیدن به خوشبختی و ثروت)رایگان دانلود کنید

خواهید، مطمئن باشید که فقط همسرتان را ناراحت خواهید کرد. پس اگر او هم خیلی در رفتارش با شما خوب نبود، دیگر گلایه نکنید چون این عمل واقعاً برای او رنج آور است. زنها برای تحریک شدن نیاز به عشق دارند و برای آنها پیش نوازی و مقدمه به همان اندازه عمل اصلی اهمیت دارد.

با آرزوی سلامت و موفقیت روز افزون برای شما