



7/27/2020

مرکز تحقیقات مدیریت ارائه خدمات سلامت- پژوهشکده آینده پژوهی در سلامت

کارگاه آموزشی

مزاج شناسی و کاربرد آن در حفظ و ارتقاء سلامت

محمد ستایش MD-PhD

دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

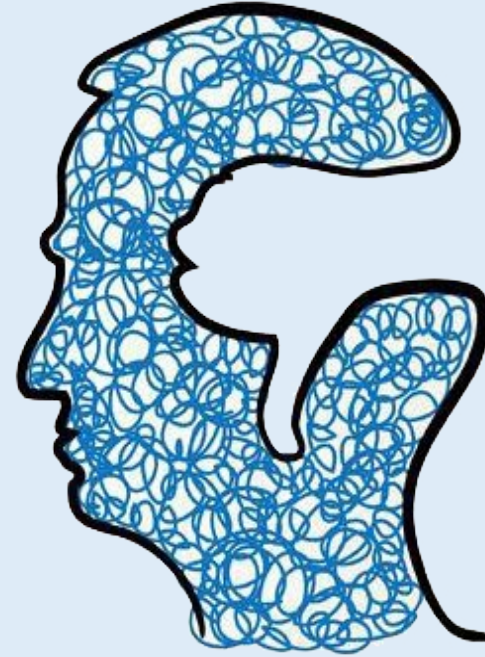
۷ مرداد ماه ۹۹

طب سنتی؟؟؟



دیدگاه مخالفان:

- تشبث به مبانی نظری منسوخ
- پیوستن به تاریخ علم پزشکی - ناکارآمد
- کارآزمایی نشده و مضر سلامت است.
- اشتباهات محتوای علمی کتاب های طب سنتی
- شبه علم است
- طب نوین: تنها شیوه تولید علم در پزشکی است.
- امکان همزیستی مسالمت آمیز بین طب سنتی و طب مدرن نیست



طیف دیدگاه موافقان:



- یک مکتب طبی مشتمل بر روشهای تشخیصی، سبب شناسی و درمان با تکیه بر تفاوت های فردی
- مبتنی بر پشتوانه علمی و تجربی چند هزار ساله ایران و سایر ملل
- توجه به جنبه های اخلاقی و تربیتی و آموزه های اسلامی
- تاکید بر درمان علتی
- کل نگری
- منبع بزرگ ایده های درمانی و یافتن داروهای جدید
- شاخص هویتی و فرهنگی
- تعدیل بار حوزه سلامت از منظر پیشگیری و درمان
- اصل دموکراسی در انتخاب شیوه درمان

رویکرد های رسمی دنیا به طب سنتی و مکمل



Search NCCIH



NIH...Turning Discovery Into Health

Información en Español

Health Info

Research

Grants & Funding

Training

News & Events

About NCCIH

Traditional and Complementary Medicine (T&CM)

- ☐ Accessible
 - ☐ Affordable
 - ☐ Culturally acceptable
 - ☐ Demand for its services is increasing
 - ☐ Trusted by large numbers of people
 - ☐ Important part of health care
-
- ✓ **Should be integrated** into health service delivery
 - ✓ A way of coping with the relentless rise of chronic non-communicable diseases



Integration in:

Education

Research

Services

Qualified

Safe

Effective

Strategic objectives
(WHO)

عبور از بستر آکادمیک
(Knowledge based)

ابعاد سلامت

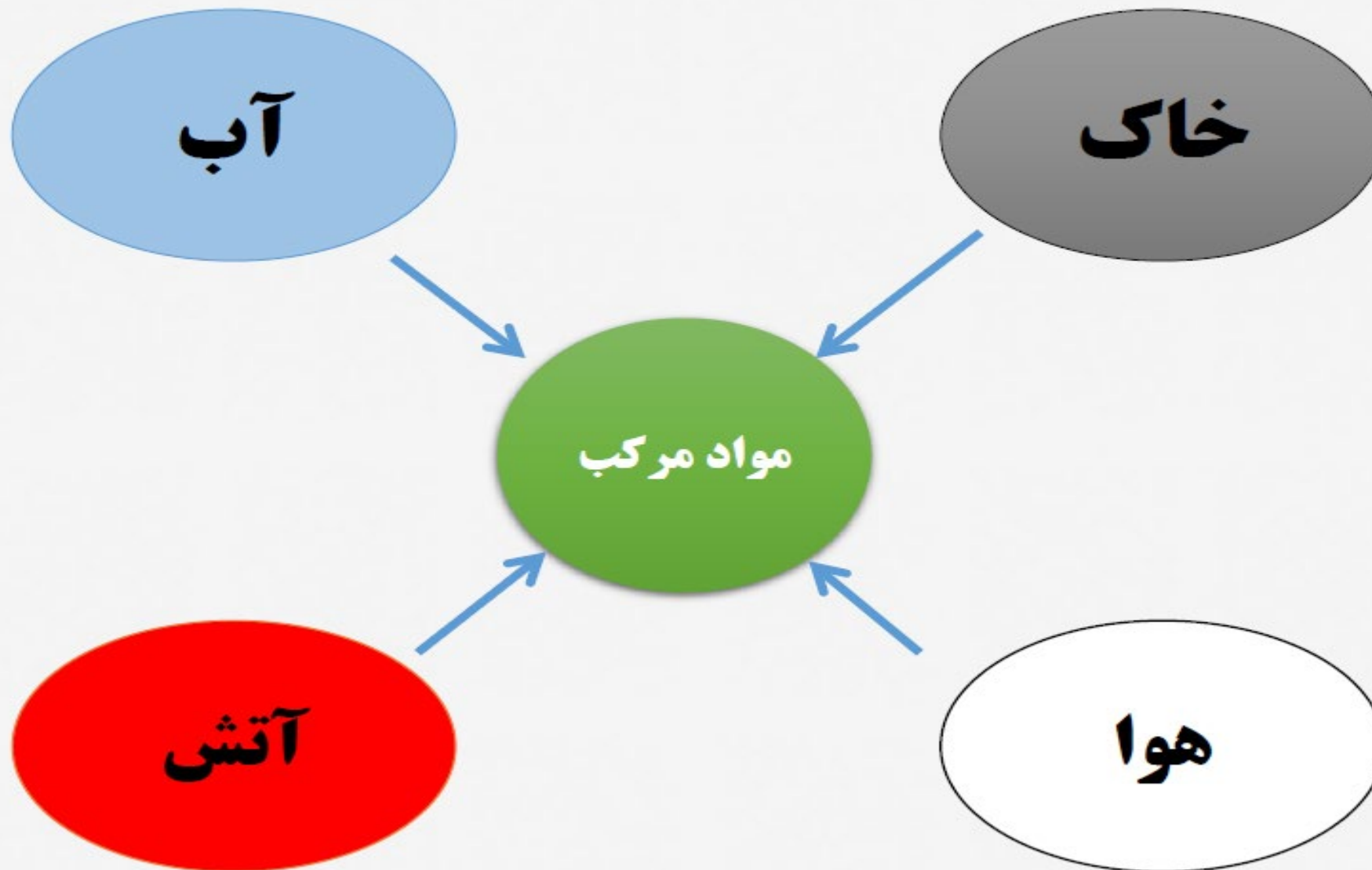
جسمی، روانی، اجتماعی، و معنوی

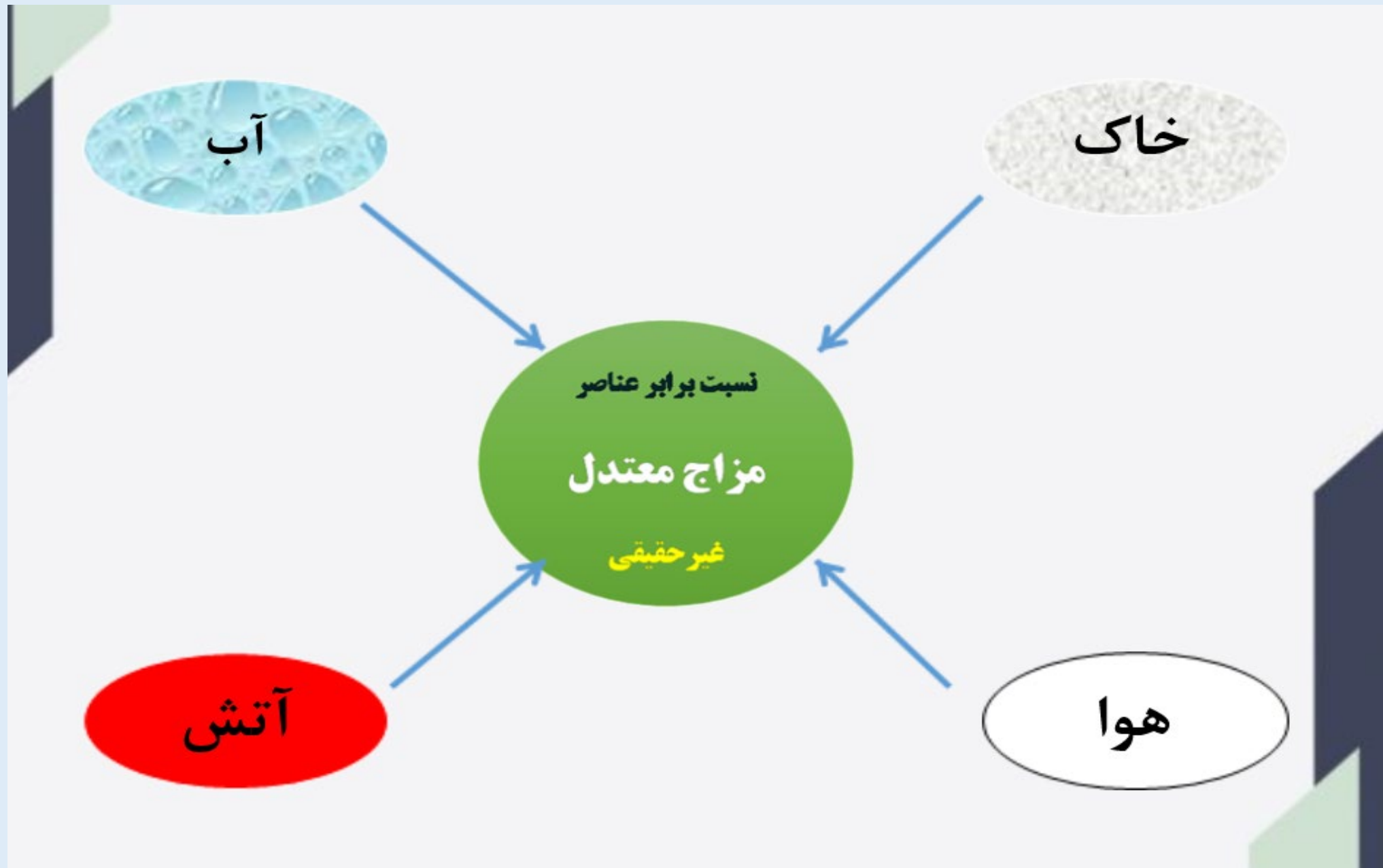


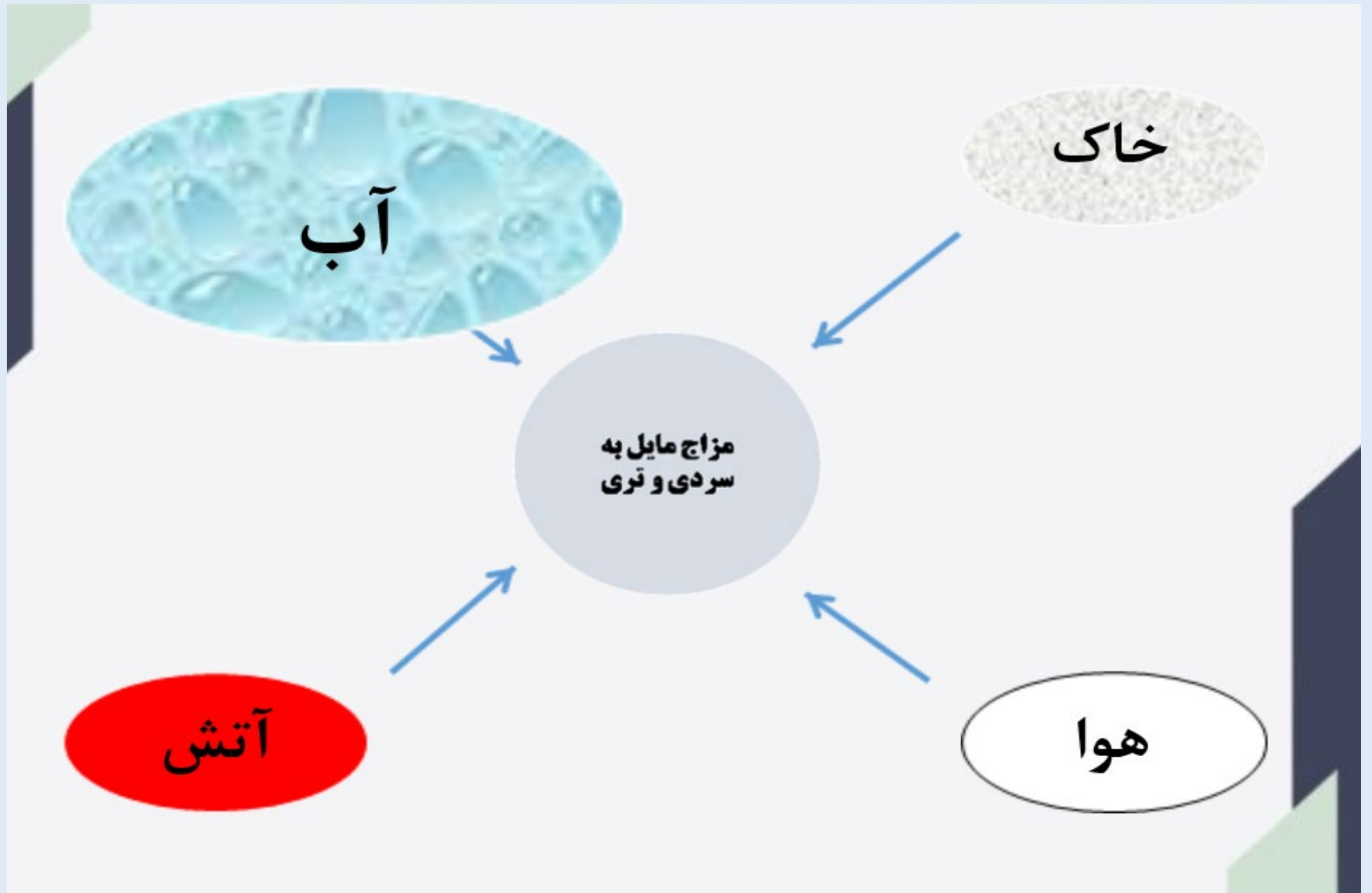


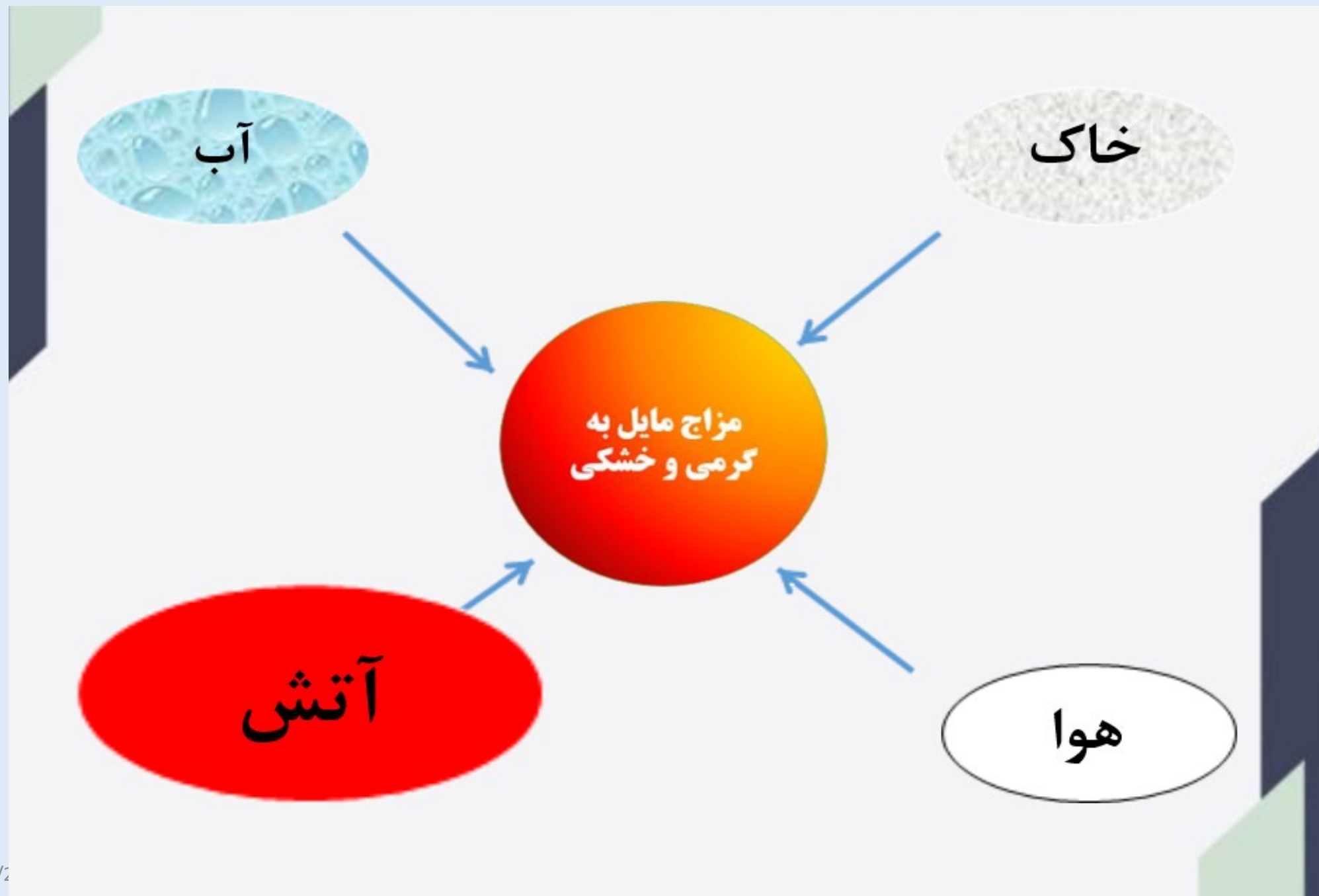
مفهوم مزاج













آب



خاک



مزاج مایل به
سردی و خشکی



آتش

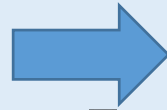


هوا



The dominant logic in **modern** medicine

Disease



Treatment



The dominant logic in **old & postmodern!** medicine



Personalized Medicine



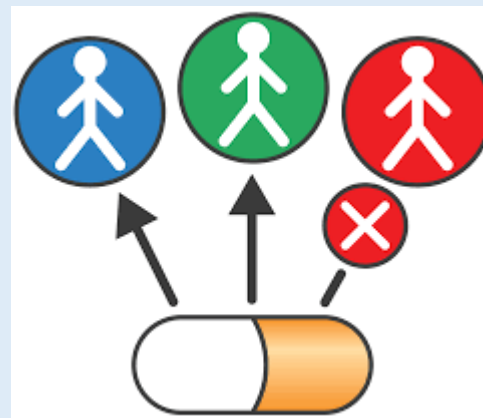
Personalized medicine **is an emerging field. But the logic it's based on is old.**

Personalized medicine refers to procedures tailored to the unique variables that make each patient an individual



Pharmacogenomics

The Right Drug / The Right Patients





Nutri-genomics

the scientific study of the interaction of nutrition and genes, especially with regard to the prevention or treatment of disease.

THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE

Volume 14, Number 2, 2008, pp. 147–156

© Mary Ann Liebert, Inc.

DOI: 10.1089/acm.2007.0693

Hot and Cold Natures and Some Parameters of Neuroendocrine and Immune Systems in Traditional Iranian Medicine: A Preliminary Study

SHAHRAM SHAHABI, M.D., Ph.D.,¹ ZUHAIR MUHAMMAD HASSAN, Ph.D.,²
MEHDI MAHDAVI, M.Sc.,² MAHYA DEZFOULI, B.Sc.,³ MONIREH TORABI RAHVAR, B.Sc.,³
MOHSEN NASERI, M.D., Ph.D.,⁴ NIMA HOSSENI JAZANI, Ph.D.,¹
and HAMID REZA KHALKHALI, M.Sc.⁵



RESEARCH ARTICLE

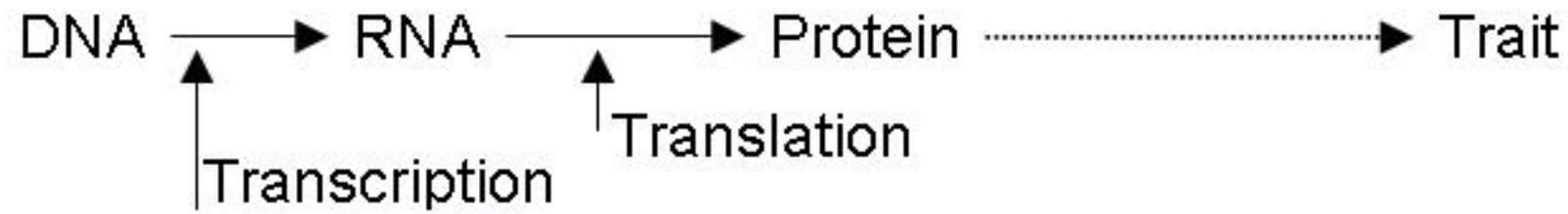
Open Access

Is the Iranian Traditional Medicine warm and cold temperament related to Basal Metabolic Rate and activity of the sympathetic-parasympathetic system? Study protocol

Gholamreza Mohammadi Farsani¹, Mina Movahhed², Ahmadreza Dorosty Motlagh^{1*}, Saeed Hosseini¹, Masoud Yunesian³, Taiebeh Mohammadi Farsani⁴, Ali Akbar Saboor-Yaraghi⁵, Mohammad Kamalinejad⁶, Kurosh Djafarian^{1,7} and Mohsen Naseri⁸

Abstract

Background: Our body's energy demand consists one of the most essential pillars of medicine. Basically, human beings consume energy to maintain life's vital processes and the expenditure of this total energy is affected by



**DNA
code**

One gene is a
segment of DNA
that codes for
one protein

**Metabolic
translation
process**

Structural
proteins

Enzymatic
proteins

Hormonal
proteins

Physical
traits

Metabolic
traits

Control of
growth and
development



Proteomics and Traditional Medicine: New Aspect in Explanation of Temperaments

Mohieddin Jafari^{a,b,c} Hassan Rezadoost^b Mehrdad Karimi^{d,e} Mehdi Mirzaie^f
Mostafa Rezaie-Tavirani^a Mahvash Khodabandeh^g Gholamreza Kordafshari^{d,e}
Nafiseh Abbasian^h Payman Nickchi^f Kambiz Gilanyⁱ Alireza Ghassempour^b

^a Proteomics Research Center, Faculty of Paramedical Sciences, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

^b Department of Phytochemistry, Medicinal Plants and Drugs Research Institute, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

^c Protein Chemistry Unit, Biotechnology Research Center, Pasteur Institute of Iran, Tehran, Iran

^d School of Traditional Iranian Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

^e Persian Medicine and Pharmacy Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

^f School of Biological Science, Institute for Research in Fundamental Sciences (IPM), Tehran, Iran

^g National Institute of Genetic Engineering and Biotechnology (NIGEB), Tehran, Iran

^h Faculty of Agriculture and Natural Resources, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran

ⁱ Reproductive Biotechnology Research Center, Avicenna Research Institute (ACECR), Tehran, Iran

SCIENTIFIC REPORTS

OPEN

Proteomics of hot-wet and cold-dry temperaments proposed in Iranian traditional medicine: a Network-based Study

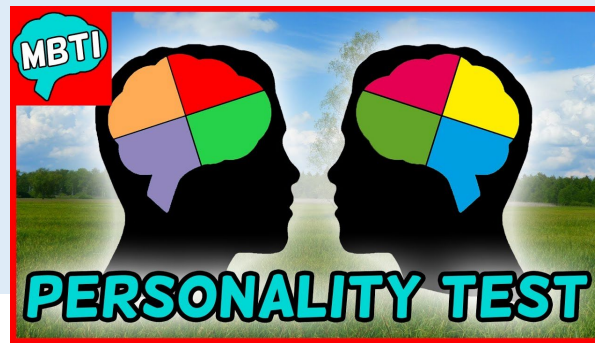
Received: 05 May 2016

Accepted: 24 June 2016

Published: 25 July 2016

Hassan Rezadoost¹, Mehrdad Karimi^{2,3} & Mohieddin Jafari⁴

Lack of molecular biology evidence has led clinical success of alternative and complementary medicine (CAM) to be marginalized. In turn, a large portion of life Science researchers could not communicate and help to develop therapeutic potential laid in these therapeutic approaches. In this study, we began to quantify descriptive classification theory in one of the CAM branches i.e. Iranian traditional medicine



ISTJ

Introverted sensor thinker judger

ISTP

Introverted sensor thinker perceiver

INTP

Introverted intuitor thinker perceiver

ESTP

Extraverted sensor thinker perceiver

ISFP

Introverted sensor feeler perceiver

ISFJ

Introverted sensor feeler judger

INTJ

Introverted intuitor thinker judger

ESTJ

Extraverted sensor thinker judger

INFP

Introverted intuitor feeler perceiver

INFJ

Introverted intuitor feeler judger

ESFP

Extraverted sensor feeler perceiver

ENFP

Extraverted intuitor feeler perceiver

ESFJ

Extraverted sensor feeler judger

ENTP

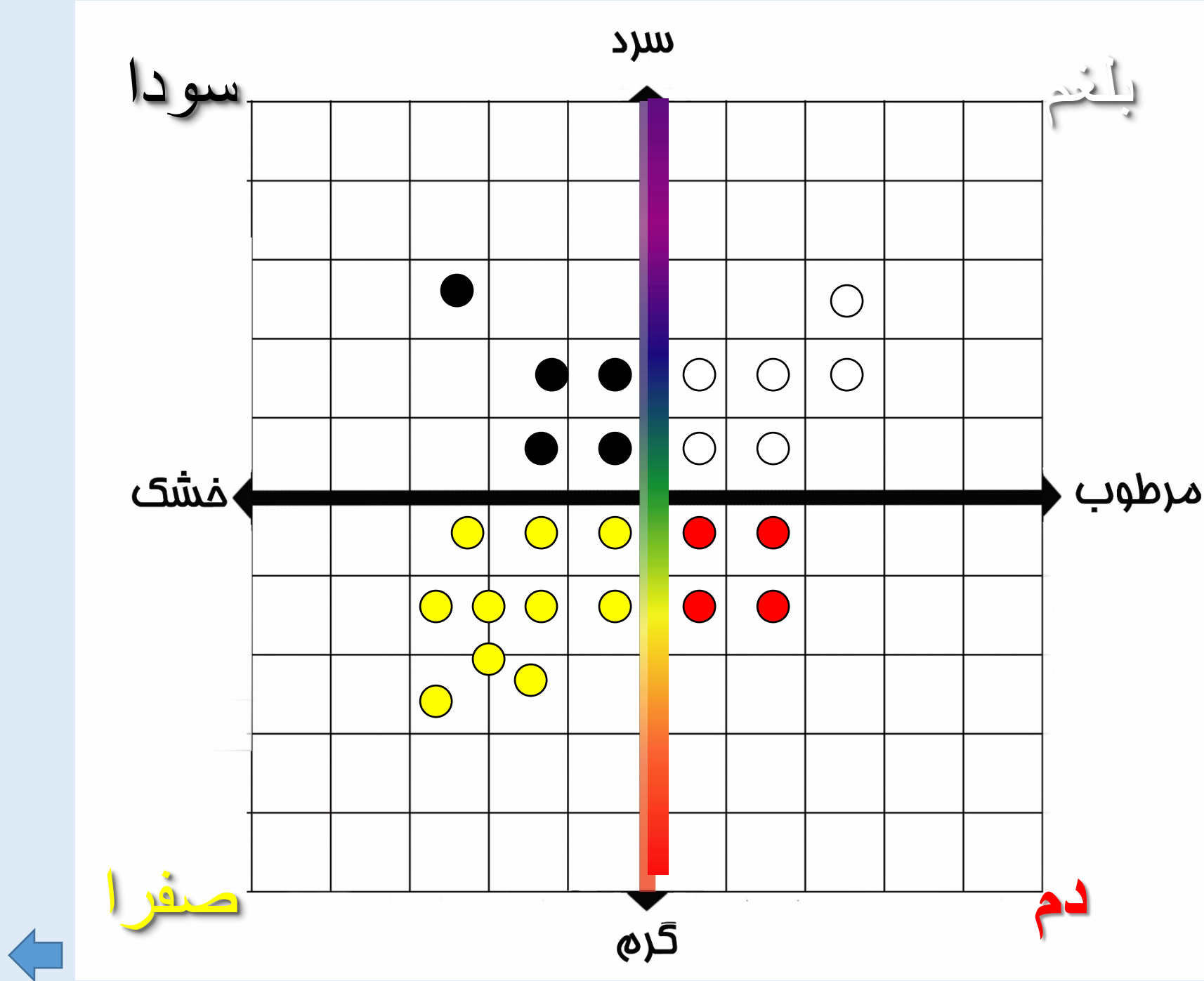
Extraverted intuitor thinker perceiver

ENTJ

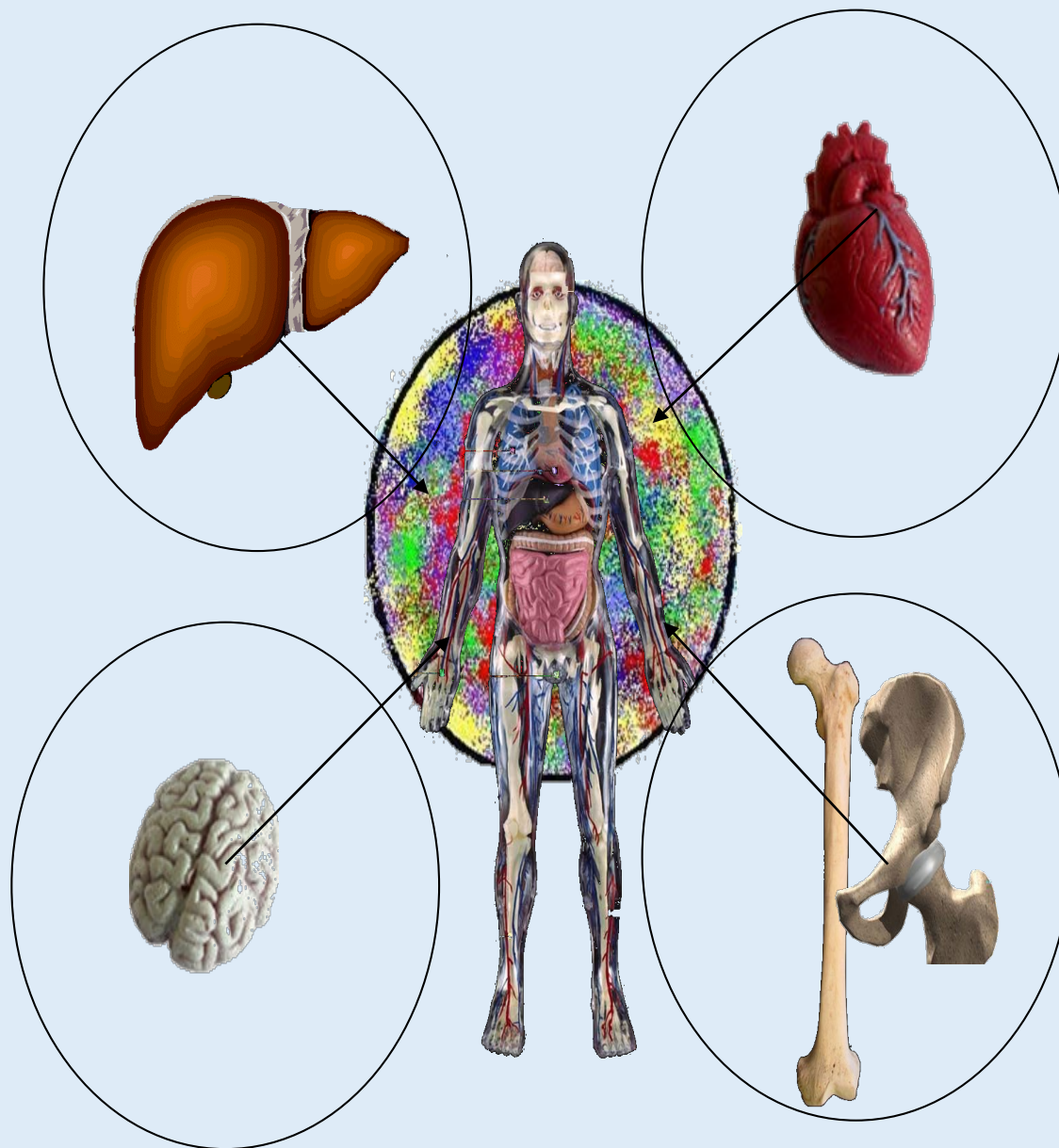
Extraverted intuitor thinker judger

ENFJ

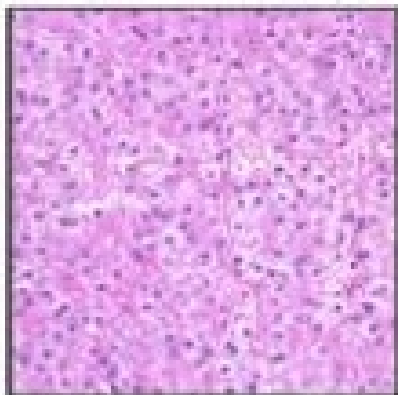
Extraverted intuitor feeler judger



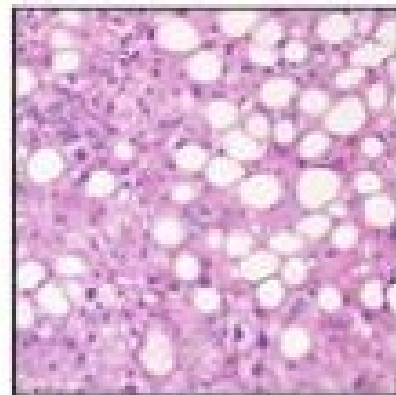


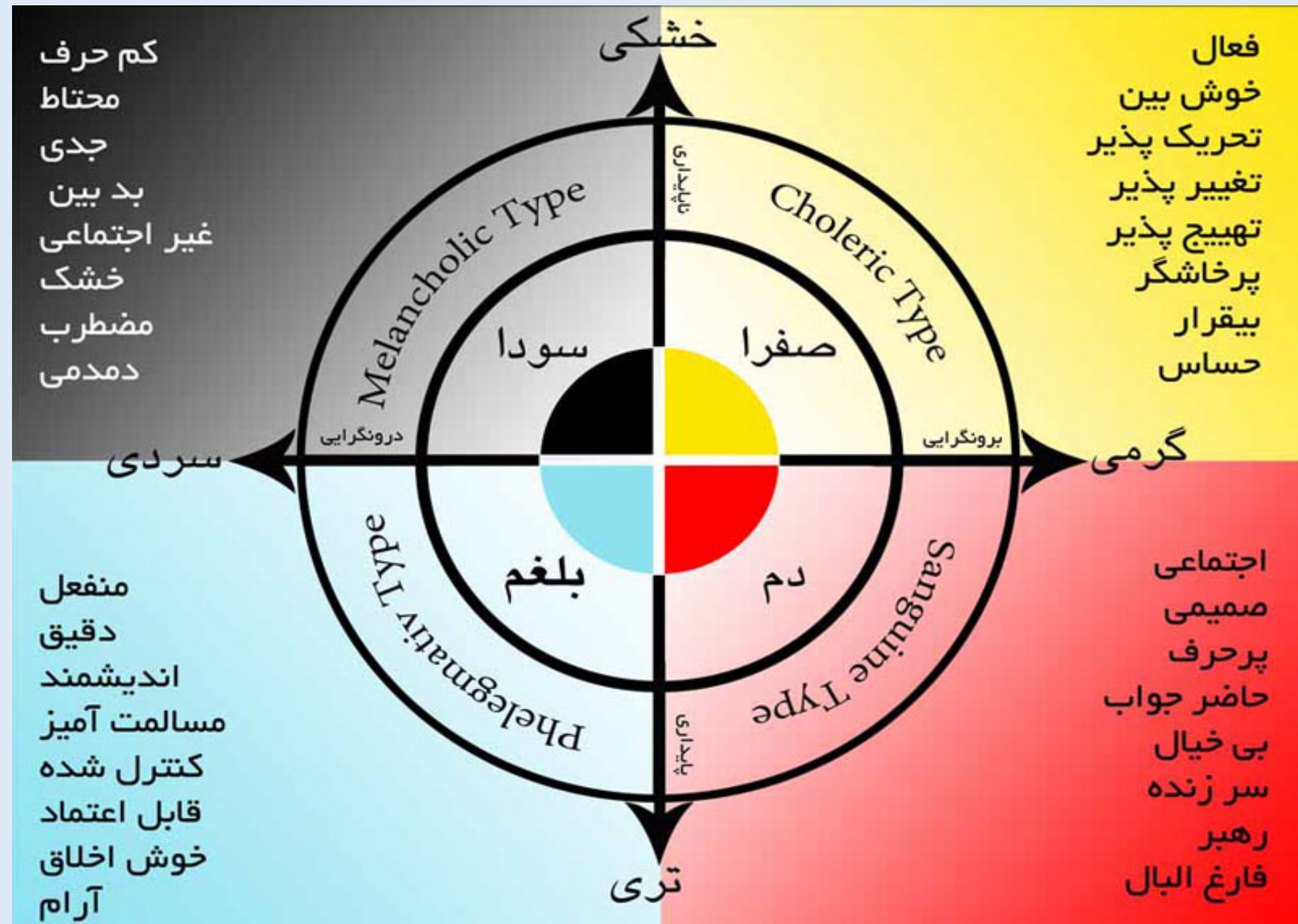


کبد سالم



کبد چرب





حالات نفسانی

گرم و خشک	تند خو و عصبانی، پرکار و فعال، حافظه خوب، بی قرار
گرم و تر	شجاع، جسور، خونگرم
سرد و تر	صبور و خونسرد، خواب آلود، حافظه ضعیف
سرد و خشک	آرام و کند، باثبات، درون گرا، مستعد افسردگی

گرم

خصوصیات جسمی:

این افراد درشت‌اندام بوده و بافت عضلانی زیادی دارند، دارای پوستی سرخ و سفید و موهایی پر پشت هستند. نبض پر و قوی دارند. خواب خوبی دارند گرچه تحمل بی‌خوابی هم برایشان راحت است. این افراد تحمل گرمای زیاد را ندارند ولی تحمل سرما برایشان راحت‌تر است. پوست بدن آن‌ها گرم، مرطوب و نرم است.

خصوصیات روانی:

انسان‌هایی شجاع و جسور بوده و معمولاً پیشرو و رهبر گروه هستند. افراد گرم و تر بلندپرواز و سخاوتمند و به‌طور معمول انسان‌های آرام و مهربانی هستند ولی سعی کنید از ظرفیت آن‌ها سوء استفاده نکنید؛ چراکه هنگام عصبانیت ممکن است رفتارهای مخاطره‌آمیز داشته باشند. به اصطلاح عامه، این افراد همان‌هایی هستند که در مواقع عصبانیت، خون جلوی چشمانشان را می‌گیرد. از سوی دیگر افرادی خوش‌مشرب و خون‌گرم بوده، روابط عمومی خوبی دارند و علاقه‌مند به شعر، موسیقی و ... نیز هستند.

گرم و تر

تر

گرم

خصوصیات جسمی:

این افراد لاغر اندام هستند. رنگ پوست آن‌ها به زردی می‌زند. پوستی گرم و خشک دارند. گرمایی هستند و تحمل فصل تابستان را ندارند. عطش زیاد و دهانی خشک دارند. بهترین فصل برای آن‌ها فصل زمستان است. کم‌خواب هستند. ممکن است با زیاد خوردن خوراکی‌های شیرین و ادویه‌جات گرم دچار مشکلاتی از جمله عصبانیت، خارش، جوش و بثورات در بدن شوند.

خصوصیات روانی:

زود عصبانی شده و زود هم آرام می‌شوند. افرادی پر جنب و جوش، پر انرژی، حاضر جواب، عجول، باهوش و پر حرف هستند. افراد گرم و خشک یک کار را با جدیت شروع کرده، بر روی آن پافشاری می‌کنند اما یک دفعه آن را رها می‌کنند.

گرم و خشک

خشک

سرد و تر

خصوصیات جسمی:

این افراد، چاق و پر چربی هستند. پوستی سفید و موهایی کم پشت دارند. تشنه نمی‌شوند و دهان مرطوبی دارند. خواب زیادی دارند. تمایل به مصرف گرمی‌ها مثل شیرینی و ادویه دارند و تمایل به خوردن سردی‌ها از جمله ترشی از خود نشان نمی‌دهند. فصل زمستان فصل بدی برایشان است ولی تابستان فصل مطلوب آنهاست.

خصوصیات روانی:

آرام و کند هستند. معمولاً صبور بوده و کمتر عصبانی می‌شوند. مطیع، انعطاف‌پذیر، محتاط و ترسو هستند. معمولاً در کارهایی که نیاز به صبر و حوصله زیاد دارد، موفق‌تر بوده و از فعالیت‌های بدنی زیاد و سریع اجتناب می‌کنند. آنها افرادی اهل سازش هستند و استعداد ریسک‌پذیری ندارند. حافظه چندان خوبی نداشته و به راحتی تحت تاثیر افراد دیگر قرار می‌گیرند.

خصوصیات جسمی:

این افراد اندامی لاغر دارند. کم خواب بوده و بینی خشکی دارند. به شیرینی و گرمی ها نسبت به سردی ها تمایل بیشتری نشان می دهند. بیشتر تمایل به هوای گرم دارند و در فصل بهار راحت ترند. فصل پاییز برای آن ها فصل نامطلوبی است.

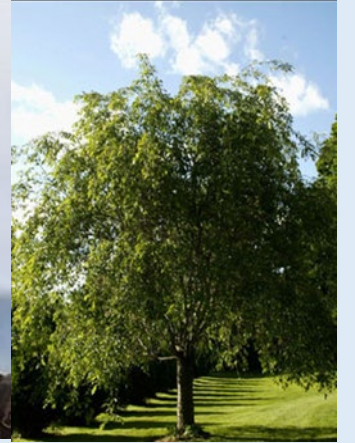
خصوصیات روانی:

دقیق، منطقی، منظم، راز نگهدار، دوراندیش و محاسبه گر هستند و به قول معروف، «مو را از ماست می کشند». انعطاف پذیر نیستند و گاه کینه می ورزند. خاطرات را به مدت طولانی در ذهن خود نگاه می دارند و می توانند آن ها را با جزئیات تعریف کنند.



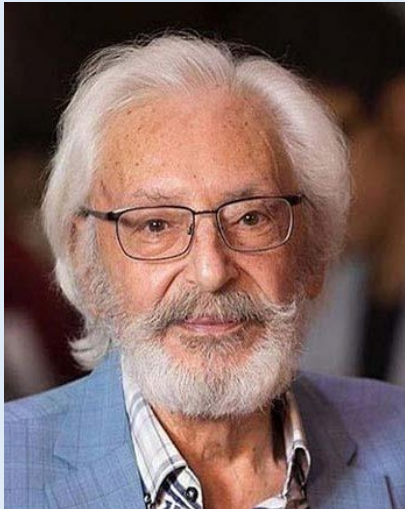
کودکی

جوانی



میانسالی

پیری



مزاج برخی میوه ها

- میوه های گرم و تر

- انجیر - خربزه - انگور - سیب شیرین - گیلان - بادام - گلابی

- میوه های سرد و تر

- آلو - هلو - خیار - انار - کدو - هندوانه - نارنگی - لیمو شیرین - آلبالو

- میوه های گرم و خشک

- پسته - فندق - گردو - نارگیل

- میوه های سرد و خشک

- زرشک - نارنج - غوره - سیب ترش - به ترش - تمر هندی - سنجد - لیمو ترش

مزاج برخی سبزیجات

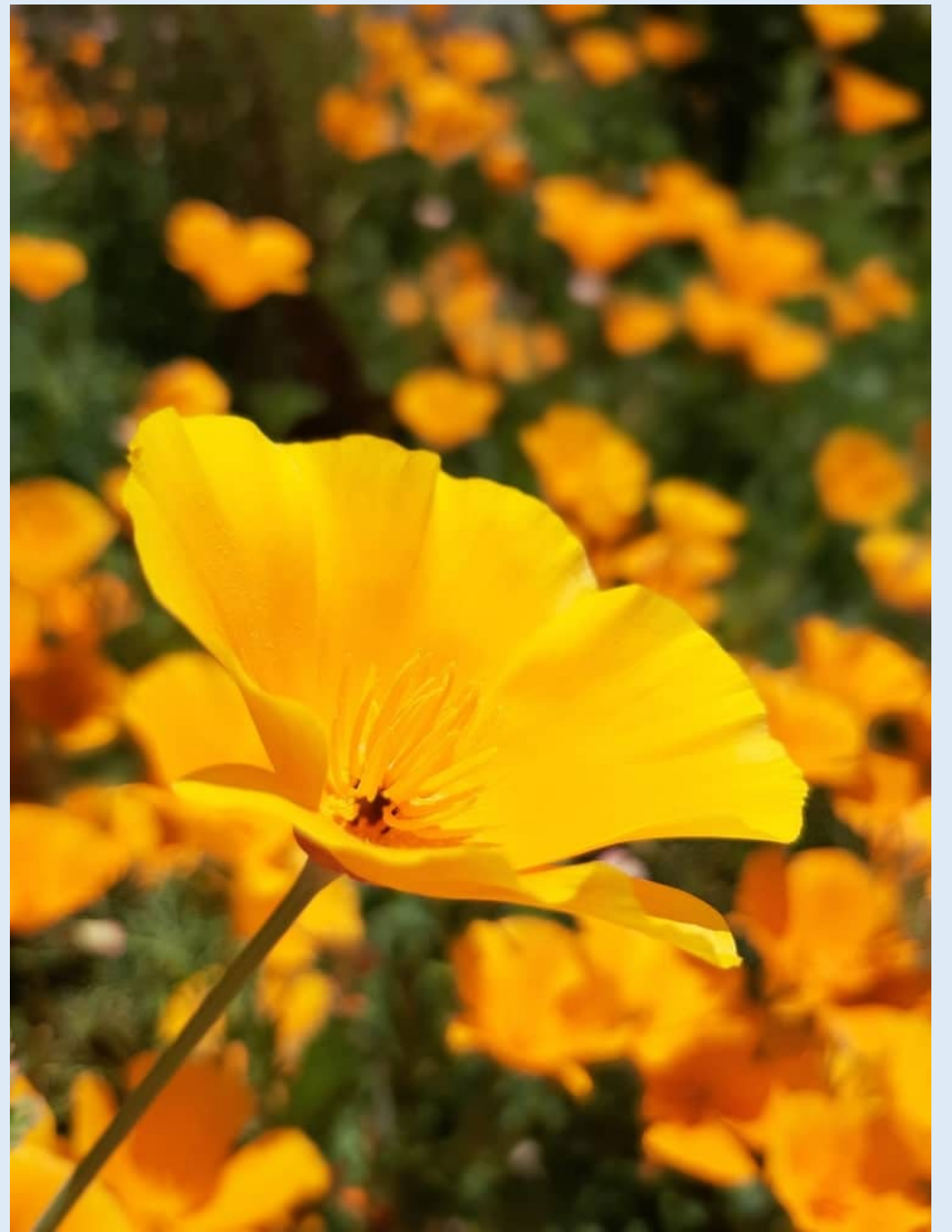
- سبزیجات گرم و خشک
- آویشن، بادنجان، پیاز، تره، ترتیزک، سیر و موسیر، نعناع، نخود، کنگر، کرفس، ریحان، زنیان، سنبل الطیب، شوید، ترخون
- سبزیجات گرم و تر
- ترب، زردک، شلغم، گل گاوزبان، نخودسبز تازه، لوبیای سرخ
- سبزیجات سرد و تر
- اسفناج، بامیه، باقلای تازه، قارچ، کاهو، کدو حلوائی
- سبزیجات سرد و خشک
- باقلای خشک، ریواس، سماق، گل سرخ، کاسنی، ترشک

کیفیات طعم های مختلف

کیفیت	طعم
معتدل نزدیک به حرارت	حلو (شیرین)
سرد و تر یا خشک	حامض (ترش)
گرم و خشک	مالح (شور)
گرم و خشک	مرّ (تلخ)
گرم و خشک	حریف (تند)
سرد و تر	تفه (بی مزه)



چار طبع مخالف سرکش / چند روزی بوند با هم خوش
چون یکی زین چهار شد غالب / جان شیرین برآید از قالب



(۱) ملمس (وضعیت پوست در لمس)

خشک	تر	سرد	گرم
زبری و خشکی پوست	نرمی پوست	سردی پوست	گرمی پوست
خشکی و شکنندگی ناخن دست	نرمی ناخن دست		

۲-سحنه (چاقی و لاغری)

خشک	تر	سرد	گرم
لاغر	چاق	-	-
	چاقی عضلانی گرم و تر		
	چاقی چربی سرد و تر		

۳- وضعیت مو

خشک	تر	سرد	گرم
- رشد سریع	- رشد کند	- رشد کند	- رشد سریع
- پر پشت	- کم پشت	- کم پشت	- پر پشت
- ضخیم	- نازک	- نازک	- ضخیم
- مجعد	- لخت	- لخت	- مجعد
		- روشن	- تیره

۴-رنگ پوست

خشک	تر	سرد	گرم
–	–	– سفید – کمودت (تیرگی و گرفتگی)	– سرخ – گندمگون

۵- هیأت اعضاء

خشک	تر	سرد	گرم
• مفاصل برجسته • صورت کشیده و تیز • بینی تیز و کشیده • غضروف حنجره برجسته	• مفاصل غیر برجسته • صورت گرد و پهن • بینی پهن و کوتاه • غضروف حنجره غیر برجسته • لختی و نرمی عضلات	• کوچکی قفسه سینه • اندام ریز • عروق باریک و فروهشته • ضعف و صغر نبض	• بزرگی قفسه سینه • اندام درشت • عروق پهن و برجسته • قوت و عظم نبض • درشتی عضلات

۶- سرعت انفعال (تأثیر پذیری)

خشک	تر	سرد	گرم
• در خشکی سریع احساس خشکی می کند • با خشک کننده ها سریعاً علایم خشکی را ظاهر می کند	• در رطوبت سریع احساس رطوبت میکند • با مرطوب ها سریعاً علایم رطوبت را ظاهر می کند	• در سرما سریع احساس سرما می کند • با سردی جات سریعاً سردی می کند	• در گرما سریع احساس گرما می کند • با گرمی جات سریعاً گرمی میکند

۷- خواب و بیداری

خشک	تر	سرد	گرم
خواب کم	خواب زیاد	خواب زیاد	خواب کم

۸- افعال جسمی

خشک	تر	سرد	گرم
خشکی در مجموع حرکات را سریع و تیز می کند	رطوبت در مجموع حرکات را کند و ضعیف می کند	• کندی رشد جسمی • صدای ضعیف و کوتاه • کندی و فاصله • ادای کلام • دیر خشم • کندی حرکات جسمی • کندی پلک زدن	• سرعت رشد جسمی • صدای قوی و بلند • سرعت واتصال کلام • خشم سریع • سرعت حرکات جسمی • سرعت پلک زدن

۹- مواد دفعی (ادرار، مدفوع، عرق و...)

خشک	تر	سرد	گرم
–	–	رنگ روشن مواد دفعی (خصوصاً ادرار کم رنگ و سفید)	• رنگ تیره مواد دفعی (براساس ماده دفعی، مثلاً ادرار زرد تیره و...) • بوی تند و تیز

♦ ۱- فعل و انفعالات نفسانی (روحیات و رفتارها)

خشک	تر	سرد	گرم
- اصرار بر مواضع - ثبات در فعل و انفعالات	- تغییر موضع سریع - بی ثباتی در فعل و انفعالات	- خشم کم - درک و فهم کم - درک و فهم کند - ترسویی - اقدام محتاطانه - بدگمانی - ناامیدی - کسالت روحی - تأثیر پذیری زیاد از محیط	- خشم زیاد - درک و فهم قوی - درک و فهم سریع - شجاعت - اقدام سریع - خوش گمانی - امیدواری - نشاط روحی - تأثیر پذیری کم از محیط

■ **مزاج اصلی** که تحت عناوین مزاج سرشتی، مزاج پایه یا مزاج اولیه هم نامیده می شود، مزاجی است که فرد با آن متولد میشود و عموماً تحت تأثیر وراثت، مزاج والدین و سلامت ایشان شکل می گیرد و تظاهر آن در سالهای نخستین عمر و تا جوانی بارزتر است.

■ **مزاج عارضی** (مزاج اکتسابی یا مزاج ثانویه) ، مزاجی است که در طول عمر با تأثیر عوامل محیطی از جمله شرایط اقلیمی، تغذیه، شغل، سن، شرایط روحی روانی و....شکل می گیرد و گاهی با مزاج اصلی تفاوت اساسی دارد.

■ طبیب باید بتواند با تعمق در امر مزاج شناسی و بررسی شرایط حال و گذشته فرد، مزاج اصلی و عارضی فرد را تعیین نموده و آنها را از هم افتراق دهد.

تفاوت مزاج جبلی یا عارضی در اعضای مختلف بدن: اینطور نیست که همه اعضا و اندامها همه باهم گرم یا همه باهم سرد باشند؛ اساس کار مکتب طب ایرانی همینطور است که مزاج هر عضو و به خصوص مزاج عضو درگیر را جداگانه در نظر گرفته میشود و طبیب باید برنامه درمانی را برای عضو درگیر هدفدار برنامه ریزی کند

- منابع طب ایرانی به برخی شاخصها بصورت مستقیم و به برخی بصورت غیر مستقیم اشاره نموده اند.
- منابع طب ایرانی بطور واضح اشاره ای به اولویت یا مراتب استفاده از اجناس ننموده اند.
- مجموع شاخصها در کمترین حالت حدود ۵۰ آماره می باشد و با مراجعه به منابع نمی توان بصورت شفاف اهمیت و جایگاه آنها را دریافت (در برخی موارد تلویحا اشاراتی شده است)
- هر کدام از اساتید و فعالان طب سنتی ایران با استفاده از شاخصهای مختلف اجناس دهگانه به تعیین مزاج افراد می پردازند.
- مکرراً مشاهده شده که یک فرد در شرایط یکسان، توسط استادی دارای یک مزاج و توسط استاد دیگری، دارای یک مزاج متفاوت حتی کاملاً ضد تشخیص اولی عنوان می گردد.
- این امر می تواند منجر به اتخاذ شیوه ها و دستورات کاملاً متضادی گردد، در صورتیکه واقعیت یکی است.

■ در طول عمر انسان و در مسیر تبدیل مزاج اصلی به مزاج عارضی، برخی شاخصها تفاوت چندانی نکرده و همیشه بر مزاج اصلی فرد دلالت دارند مانند وضعیت هیأت اعضا، قوت و بلندی صدا، برخی روحیات و....

■ برخی شاخصها در طول عمر بتدریج و در طول چند سال تغییر می نمایند، مانند: چاقی و لاغری، رنگ بدن، خصوصیات مو و...

■ برخی شاخصها در فاصله زمانی کوتاهی و در حد چند لحظه و ساعت تغییر می نمایند مانند: دمای بدن، رنگ ادرار و....

سوء برداشت از مفهوم مزاج: در اثر اطلاعات ناقص، برخی فکر میکنند تمام بیماریهای خود یا دیگران را میتوانند با استفاده از دو واژه گرمی و سردی تفسیر و توجیه نمایند

در مبحث مزاج جبلی، هر مزاجی خوبتر یا بدتر از مزاج دیگر شمرده نمی شود. صاحبان همه مزاجها در حالت صحت و اعتدال شایسته خود، در طیف سلامت قرار می گیرند و هیچکدام بد نیستند و تفاوت ساختارها و عملکردها در افراد موجب توانایی ها و استعدادهای متفاوت در افراد میشود. نکته مهم این است که هر فرد با سبک زندگی سالم اعتدال سرشت و مزاج خود را حفظ کند.

بسیاری از افراد تک تک شاخصها یک مزاج واضح را نشان نمی دهند و حتی ممکن است برخی از آنها با مزاج اصلی تعیین شده همسو نباشند. در این شرایط، معیار تعیین مزاج، تحلیل نهایی طیب مجرب و برآورد وی از مجموع نشانه ها است.



موضوع	۱	۲	۳
۱ وقتی اطرافیان دست شما را لمس می کنند در مورد گرمی و سردی آن چه می گویند؟	سرد	نه سرد نه گرم	گرم
۲ اندازه کف دست شما در چه حد می باشد؟	کوچک	نه کوچک نه بزرگ	بزرگ
۳ سرعت تأثیر پذیری شما از سرما و گرما چگونه است؟	با سرما سریع سردم می شود	ازهر دواثر پذیری یکسان دارم	با گرما سریع گرمم می شود
۴ هنگام صحبت کردن چند جمله متوالی را چگونه آدا می کنید ؟	با فاصله	نه بافاصله نه متصل	متصل
۵ سرعت خشم و عصبانیت شما چگونه است؟	دیر عصبانی می شوم	نه دیر نه سریع عصبانی می شوم	سریع عصبانی می شوم
۶ سرعت تأثیرپذیری شما از غذاهای باطبع گرم مانند عسل، ادویه جات، فلفل و یا غذاهای با طبع سرد مانند دوغ، ماست و خیار چگونه است؟	باسردی جات سریع سردی میکنم	ازهر دواثر پذیری یکسان دارم	با گرمی جات سریع گرمی میکنم
۷ قوت صدای شما نسبت به اطرافیان چگونه است؟	ضعیف	نه ضعیف نه قوی	قوی
۸ سرعت حرکات جسمی شما نسبت به اطرافیان چگونه است؟	آرام	نه آرام نه سریع	سریع
جمع نمرات هشت سوال فوق:			
۹ وضعیت چاقی و لاغری شما نسبت به سایرین چگونه است؟	چاقم	نه چاقم نه لاغرم	لاغرم
۱۰ وضعیت نرمی و خشکی پوست شما چگونه است؟	نرم	نه نرم نه خشک	خشک
جمع نمرات دو سوال فوق:			

Reliability and Validity Assessment of Mizaj Questionnaire: A Novel Self-report Scale in Iranian Traditional Medicine

Morteza Mojahedi¹; Mohsen Naseri^{2,*}; Reza Majdzadeh³; Mansoor Keshavarz^{4,5}; Mohammad Ebadini⁵; Esmail Nazem⁵; Mohsen Saberi Isfeedvajani⁶

¹Department of Iranian Traditional Medicine, Faculty of Medicine, Shahed University, Tehran, IR Iran

²Traditional Medicine Clinical Research Center, Shahed University, Tehran, IR Iran

³Department of Epidemiology and Biostatistics, School of Public Health and Knowledge Utilization Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran

⁴Department of Physiology, School of Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran

⁵Department of Iranian Traditional Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran

⁶Medicine, Quran and Hadith Research Center and Department of Community Medicine, Faculty of Medicine, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran

*Corresponding Author: Mohsen Naseri, Traditional Medicine Clinical Research Center, Shahed University, Tehran, IR Iran. Tel/Fax: +98-2166464320, E-mail: naseri@shahed.ac.ir

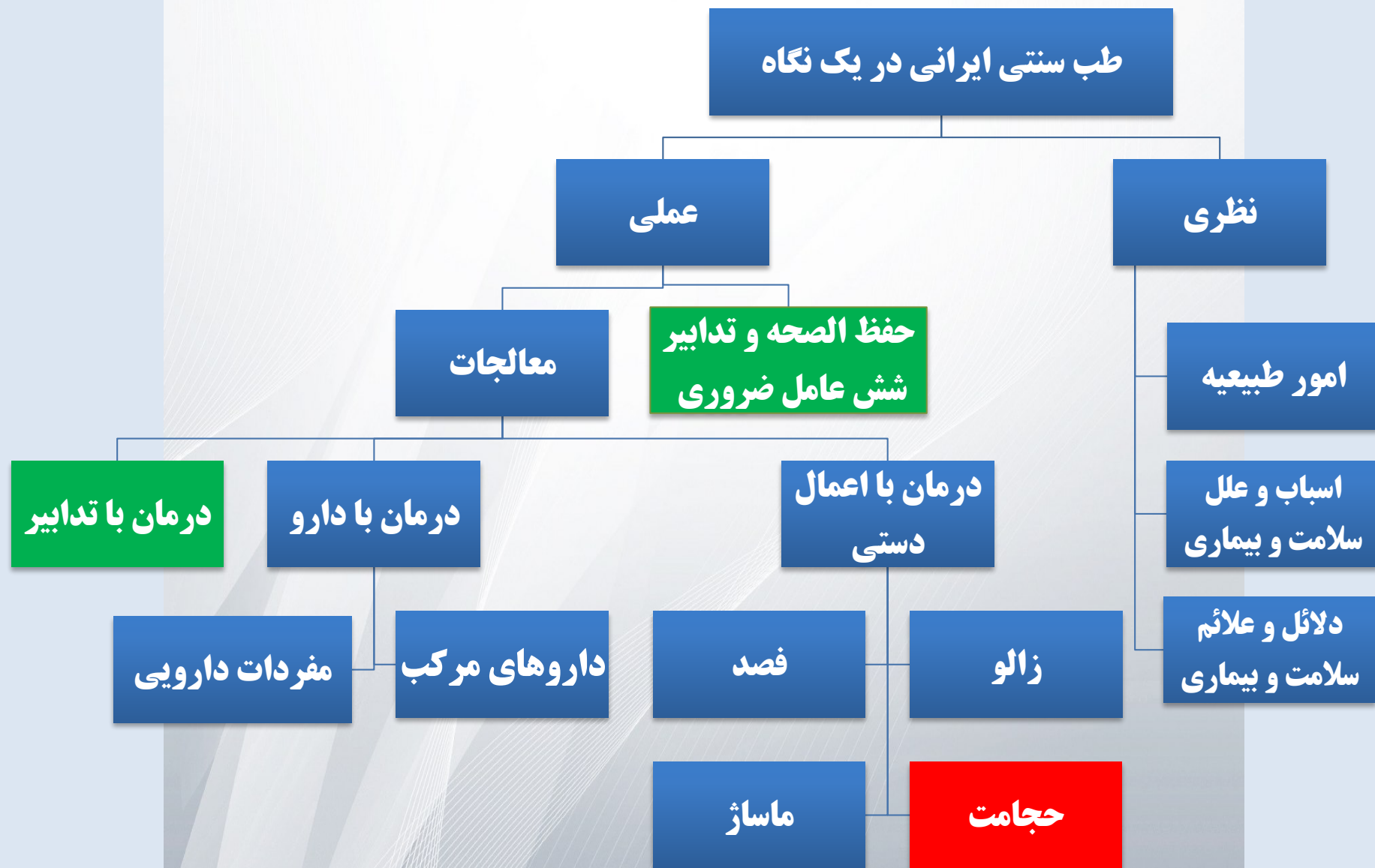
Received: November 2, 2013; **Revised:** December 21, 2013; **Accepted:** January 15, 2014

جمع نمرات هشت سوال اول مربوط به گرمی و سردی: نمره برابر و کمتر از ۱۴ سرد - ۱۸-۱۵ معتدل - برابر یا بالای ۱۹ گرم،
جمع نمرات دو سوال آخر مربوط به تری و خشکی: نمره برابر یا کمتر از ۳ تر - ۴ معتدل - برابر یا بالای ۵ خشک

1



8/10/2020



تقویت یا تضعیف طبیعت

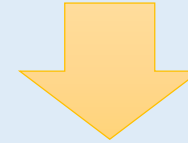




پزشک خادم طبیعت است

کمک به طبیعت

وظیفه طبیعت



حفظ سلامتی

دفع بیماری

مثالی از توصیه های طب ایرانی متناسب با مزاج سن

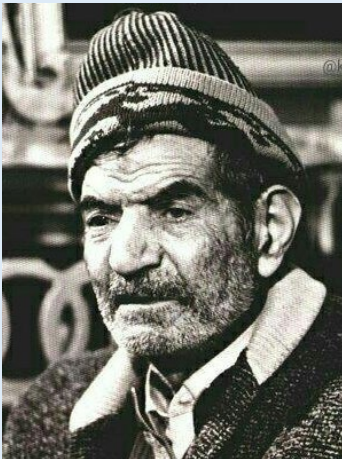
تدابیر سالمندان



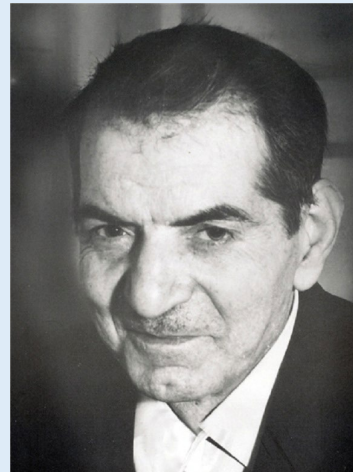
مرحله اول سن نمو تا نزدیک ۳۰ سالگی



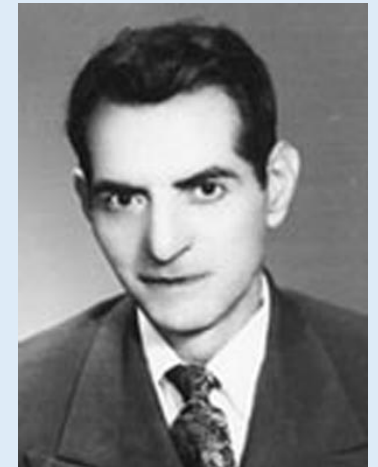
مرحله چهارم: پیری از ۶۰ سالگی تا پایان عمر



مرحله سوم: میانسالی از ۴۰ تا ۶۰ سالگی



مرحله دوم: جوانی از ۳۰ تا ۴۰ سالگی

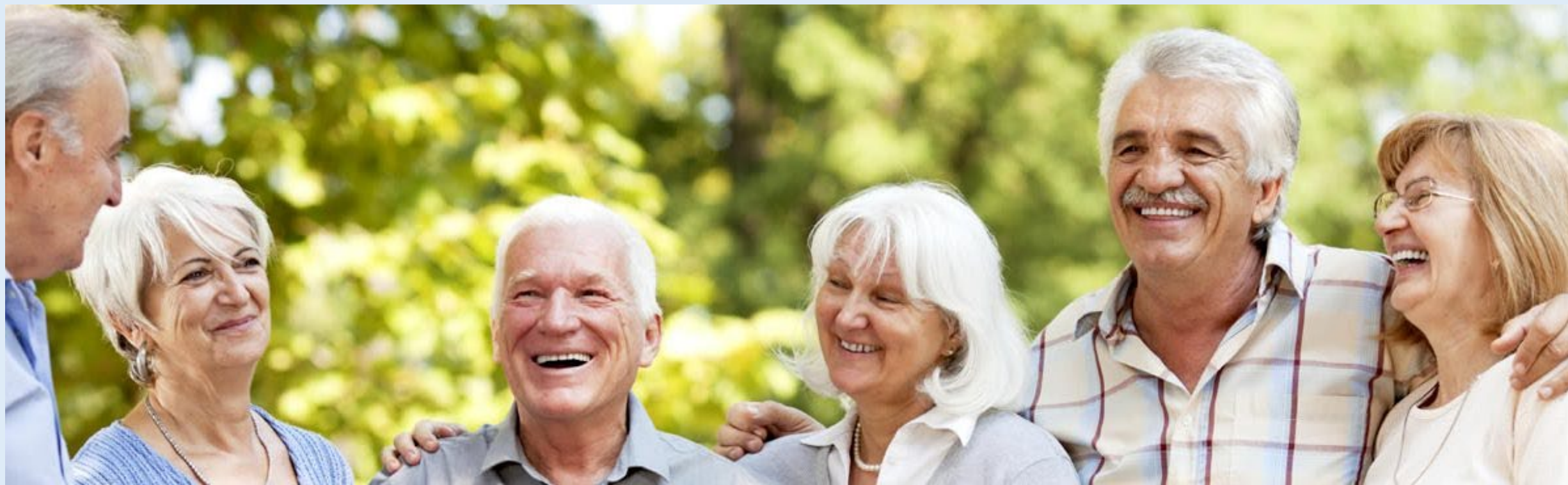




سال‌مندان باید از دغدغه‌های زندگی و شرایط روحی که مزاج سرد دارد
مانند اندوه، ترس، اضطراب، تنهایی پرهیز نمایند.



برای این منظور استفاده از خوراکی های نشاط آور و دارای مزاج معتدل یا گرم مفید است





نخوداب



شله زرد



حلواى سيب



رب سیب



فالوده سیب



شیرین پلو



حریره بادام
و فرنی بادام



مربای سیب



مربای به





ورزش معتدل برای حفظ سلامتی سالمندان بسیار مفید است اما از آنجا که بسیاری از سالمندان دچار بیماری‌های مختلف هستند از دیدگاه طب ایرانی باید اختلاف شرایط جسمی و عادت آنها در ورزش مدنظر قرار گیرد



- از بهترین ورزش ها پیاده روی ملایم و معتدل است در صورت عدم قدرت پیاده روی سواری روی چهار پا و یا تاب و صندلی متحرک مناسب است.
- در صورت وجود بیماری در یکی از اعضای بدن رعایت حال آن عضو ضروری است.
- در صورت وجود بیماری های مغز و اعصاب مثل آلزایمر، سردرد، صرع، باید در حین ورزش هایی که باید سر را خم کرد احتیاط کرد و ورزش هایی که دست ها پاها و نیمه پایینی بدن به حرکت در می آیند مناسب تر است.
- قبل و بعد از ورزش بهتر است عضو بیمار را با روغن هایی مثل روغن شوید و بابونه ماساژ داده تا عضو تقویت شود و مواد زائد به آن عضو نریزد.
- ماساژ روش مفیدی برای حفظ سلامت سالمندان است که باید در حد اعتدال انجام شود برای افراد چاق بیشتر برای افراد لاغر کمتر. روغن مالی در حین ماساژ با روغن های بنفشه بادام توصیه میشود.



- خواب بعد از گذشت غذا از معده باشد چرا که پر بودن معده هنگام خواب باعث نفخ و اختلال هضم می شود برای سالمندان رعایت این نکته مهم تر است.
- در هنگام گرسنگی نباید خوابید چرا که رطوبات بدن تحلیل رفته و باعث افزایش خشکی می شود.
- بهترین زمان خواب ابتدای شب و تا نزدیک اذان صبح است و روز خوابی مناسب نیست مگر قبل از اذان ظهر چرا که باعث برگشت رطوبات بدن و تقویت حرارت غریزی می شود به خصوص در روزهای طولانی تابستان.
- محل خواب باید پاکیزه به دور از بوهای تند و با تهویه مناسب باشد.





توصیه هایی برای بیخوابی سالمندان

- در ابتدا باید علل اورژانسی و مخاطره آمیز بی خوابی در سالمندان توسط طبیب بررسی و رد شود.
- از مصرف مواد غذایی تند و پر ادویه، فست فود ها، قهوه، نسکافه، و کاکائو پرهیز کنید.
- خوردن شیر بادام، حریره بادام، کاهو و سکنجبین با کمی زیره، آب سیب و گلابی توصیه می شود.
- از مخلوط روغن بنفشه و روغن بادام شیرین روزی چهار بار در بینی بچکانید و بر پیشانی و ملاج سر و اطراف گوش ها و لب ها و کف دست و پا و ناف بمالید.
- گوش کردن به موسیقی های تند و با صدای بلند قبل از خواب موجب بی خوابی خواهد شد توصیه می گردد قبل از خواب دعا یا قرآن بخوانید.

■ لحاظ کردن بیماری های زمینه ای (فشار خون، دیابت) در توصیه های تغذیه ای به سالمندان

- بهترین غذاها برای سالمندان غذاها و نوشیدنیهای مناسب مزاج آنهاست
- سالمندان بهتر است به دفعات مکرر و هر بار مقدار کمی غذا بخورند تا توانایی هضم را داشته باشند غذا ها کم حجم اما با کیفیت باشند (زرده تخم مرغ عسلی، آب گوشت، و شیر)



- مصرف نان خوب پخته و عسل که معده را از رطوبات و مواد زائد پاکسازی کرده و برای هضم آماده می کند
- خوردن شیر جوشیده با عسل یا نبات (کمی زنجبیل در حین جوشیدن برای کاهش نفخ آن)
- بهترین شیر شیر بز است به شرط آن که دچار نفخ و حساسیت نشود
- شیر هم غذاست و هم نقش رطوبت بخشی دارد مصرف شیر به صورت شیر برنج با عسل یا شکر مناسب تر است.
- شربت عسل با سالمندان سازگارتر است (عسل با ۵ برابر آب و کمی چوب دارچین نیم کوب که در پارچه‌ای بسته و داخل شربت انداخته با حرارت ملایم بجوشانید تا به نصف برسد روزی نصف لیوان از این ترکیب میل شود



- آبگوشت و سوپهایی که با گندم و کمی دارچین و زنجبیل تهیه می شود غذای مناسبی برای سالمندان است
- از مرباها مربای زنجبیل، مربای انجیر، مربای سیب، مربای به
- بادام و ترکیبات آن
- بهترین سبزیجات در این سن چغندر (آب) کرفس، کاهو، و طرح که با روغن زیتون پخته شده باشد استفاده از کاهو به اضافه مقدار ادویه جات خوشبو و گرم که از سردی کاهو به کاهند برای برطرف کردن بی خوابی در سالمندان موثر است.





مصرف کمتر:

- مواد غذایی سودازا مثل بادمجان ماهی نمک سود گوشت گاو و گوساله عدس کنسروها فست

فودها و غذاهای پخته و فریز شده

- غذاهای بلغم افزا مانند ماست هلو هندوانه و خیار در سالمندی کمتر استفاده شود





- علل اولیه یبوست در سالمندان: مصرف مایعات ناکافی، کمبود تحرک، رژیم غذایی ناصحیح، مصرف دارو
- مهمترین اقدام مصرف غذاهای ملین است
- انجیر خشک آلوی خشک خیسانده در آب و عسل قبل از غذا میل کنید
- یک لیوان مخلوط خاکشیر در آب جوش و کمی نبات صبح ناشتا
- اضافه کردن یک قاشق غذاخوری گل سرخ به دوغ و مصرف آن یک ساعت قبل از غذا
- میوه هایی که لینت مزاج می دهند آلو و انجیر در تابستان و انجیر خشک پخته شده در شیره انگور در زمستان و انگور و مویز و مغز گردو و بادام درختی که بهتر است قبل از غذا خورده شوند تا معده را نرم کنند
- برای ایجاد لینت بیشتر می توان مقداری از مغز قرطم را با انجیر ترکیب و میل کرد
- برای کسانی که به مصرف سیر عادت دارند خوردن سیر در سنین پیری مفید است



دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری



- همه افراد به ویژه سالمندان نباید مانع دفع ادرار و یا مدفوع خود شوند
- مسهل ها حتماً تحت نظر پزشک مصرف شوند از مصرف خودسرانه حتی و داروهای گیاهی خودداری شود.
- ماساژ ماساژ روزانه شکم دور ناف با روغن زیتون و کرچک در جهت عقربه های ساعت
- پرهیز از خونگیری تا حد امکان به سبب ضعف حرارت غریزی
- حمام کردن به اعتدال و خوردن کمی غذا پس از حمام برای جلوگیری از ضعف
- اجتناب از مقاربت زیاد

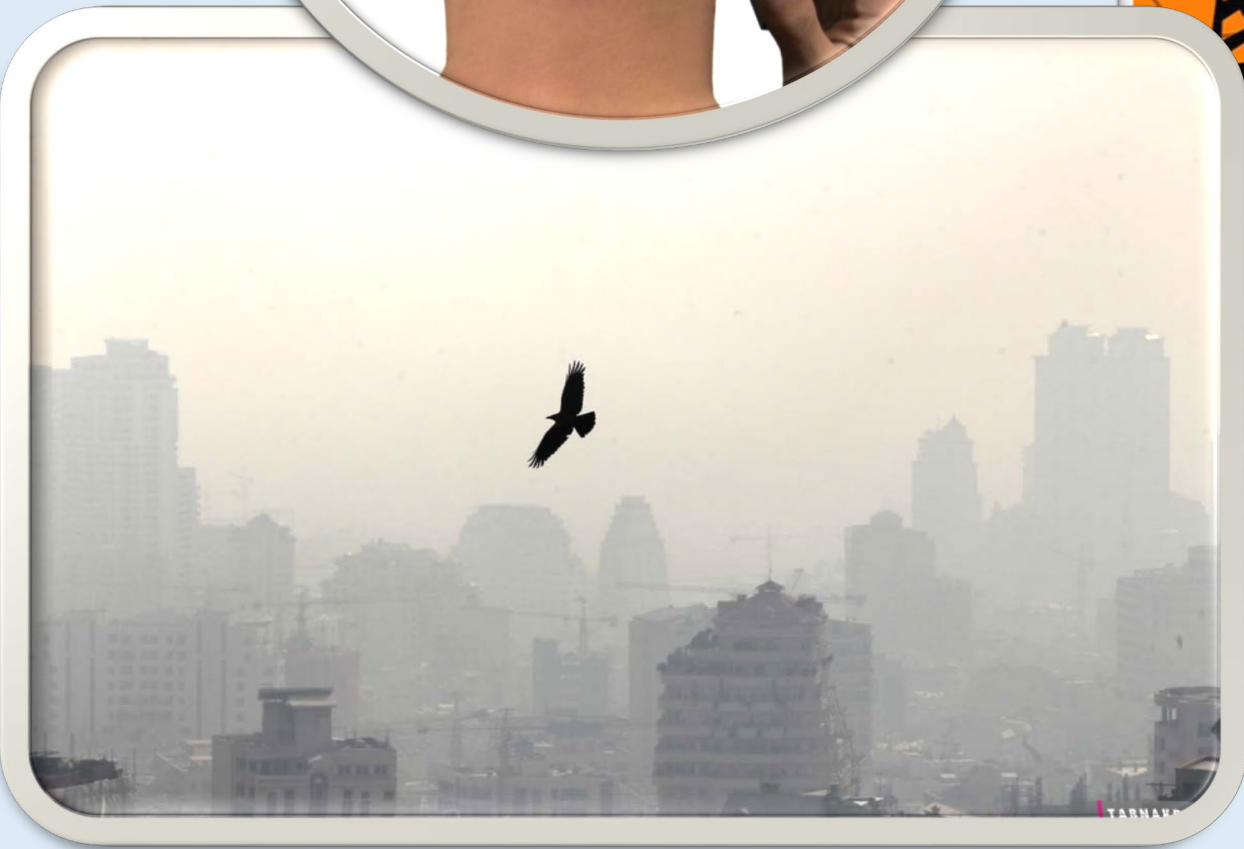
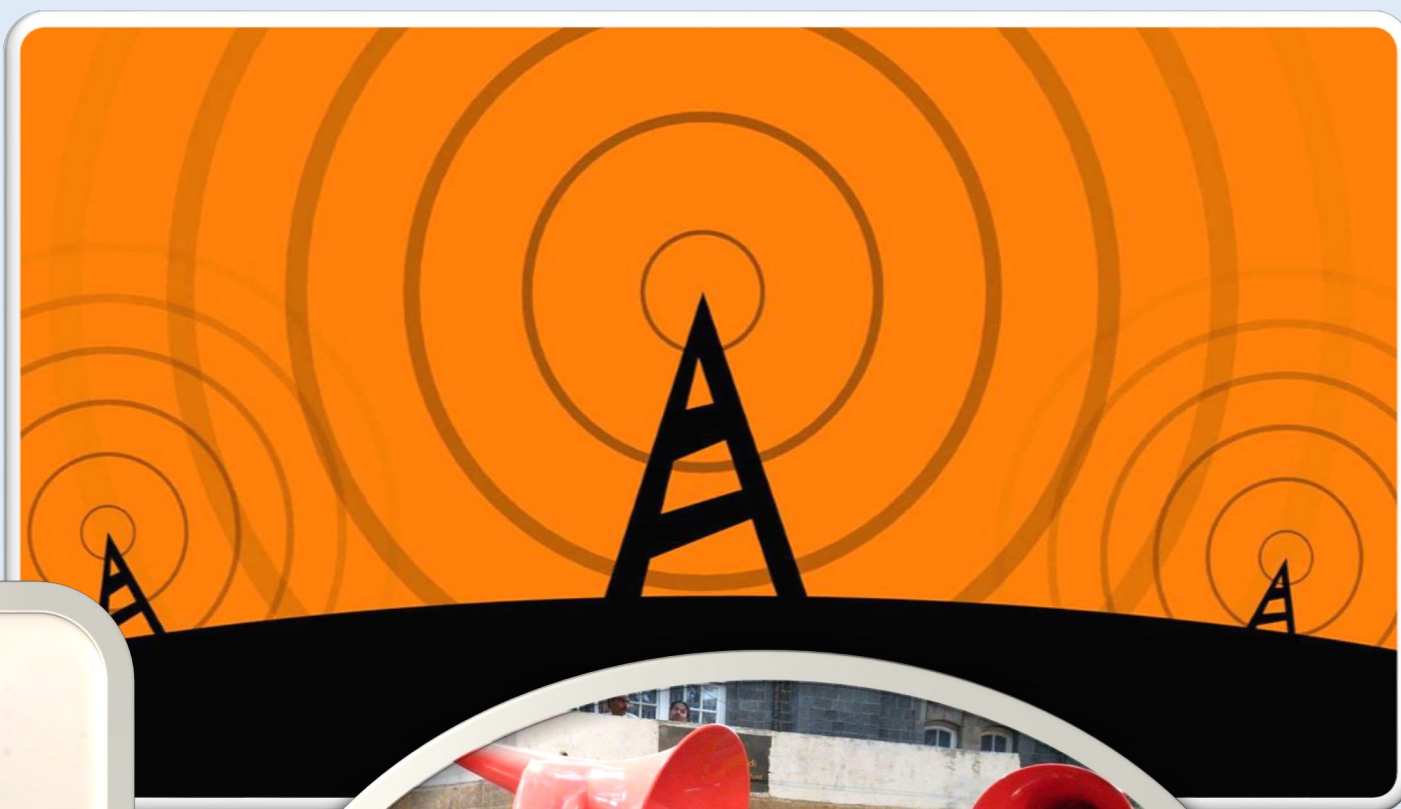


تقویت یا تضعیف طبیعت



آب و هوا





توصیه ها و تدابیر طب
سنتی برای کاستن از
عوارض آلودگی های هوا



پیشنهادهای ساده برای ضد عفونی کردن هوای اتاق

- یک لیوان سرکه در بیست لیوان آب ریخته و روی حرارت کم پیوسته بجوشد
- تعدادی پیاز، سیر، نارنج را از وسط نصف کرده در گوشه و کنار اتاق و به خصوص محل خواب قرار دهید و هر ۲۴ ساعت با تازه آن جایگزین نمایید.





فصل تابستان

- گرم و خشک
- افزایشده صفرا است
- گشادی منافذ و خروج رطوبات
- سستی بدن
- ضعف هضم
- عطش
- سردی باطن

تدبیر تابستان

- کاهش ورزش
- کاهش غذا
- آرامش و استراحت در مکان خنک
- پرهیز از غذاها و تدابیر گرم و خشک
- پرهیز از مسافرت در گرما
- پوشیدن لباس کتان

تدیر تابستان

- مفید
- خوردنیهای خنک
- آش های ساده و رقیق با آلو بخارا، غوره
- آب دوغ خیار
- گوشت جوجه، ماهی قزل آلا
- شربت انار و تمر هندی
- کاهو، کدو، اسفناج

پیشنهاداتی برای پیشگیری از گرمزدگی در مناطق و فصول گرم

■ **ماءالشعیر طبی:** یک پیمانه جو با بیست برابر آب خیسانده و با حرارت ملایم بجوشد تا جو ها شکفته شود صاف کنید و نیم گرم بنوشید.

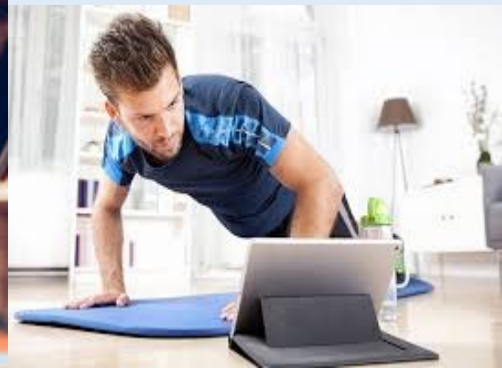
■ **شیره زرشک:** مقداری زرشک خشک با ۴ برابر آب به مدت نیم ساعت بجوشانید صاف کرده مایع حاصل را مجدداً تا رسیدن به یک سوم حجم قبل بجوشانید زمان مصرف با آب مخلوط و میل کنید.

■ **شربت نارنج:** ۴۰۰ گرم آب نارنج با ۲۵۰ گرم شکر روی حرارت ملایم به قوام آورید و موقع مصرف رقیق کرده و بنوشید

■ **شربت لیمو:** مقداری شکر در ظرفی بریزید و آب لیموی تازه و فشار دهید تا رویش را بگیرد یک شبانه روز مخلوط را در ظرف در بسته و در دمای معمولی نگهداری کنید سپس صاف کرده با قدری دیگری آبلیمو روی حرارت به اقوام آورید هنگام مصرف رقیق کرده و بنوشید

■ **تخم خرفه خیسانده در دوغ:** نیمکوب تخم خرفه را در آب بخیسانید و در هوای آزاد خشک شود (۳ تا ۷ بار تکرار شود) محصول را پودر کنید در غذا یا در نوشیدنی ها استفاده کنید

ورزش



iv. Setayesh



رویدادهای نفسانی (هیجانی)



کیفیت	حالت روانی
گرم و خشک	خشم
گرم و خشک	هیجان
گرم و تر	نگرانی
سرد و تر	ترس
سرد و خشک	افسردگی
سرد و خشک	غم



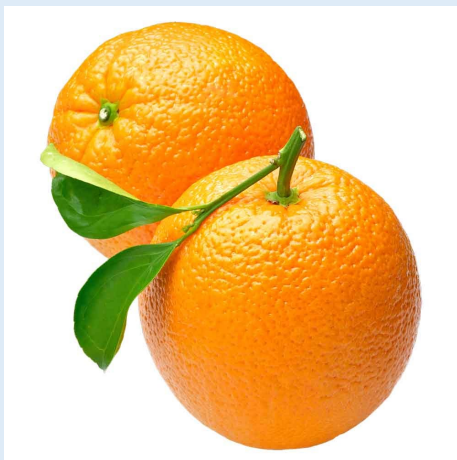


رایحه درمانی



رایحه های گرم مانند عطر مرمکی، عطر یاسمین و عطر بهار نارنج، عطر اسطوخودوس

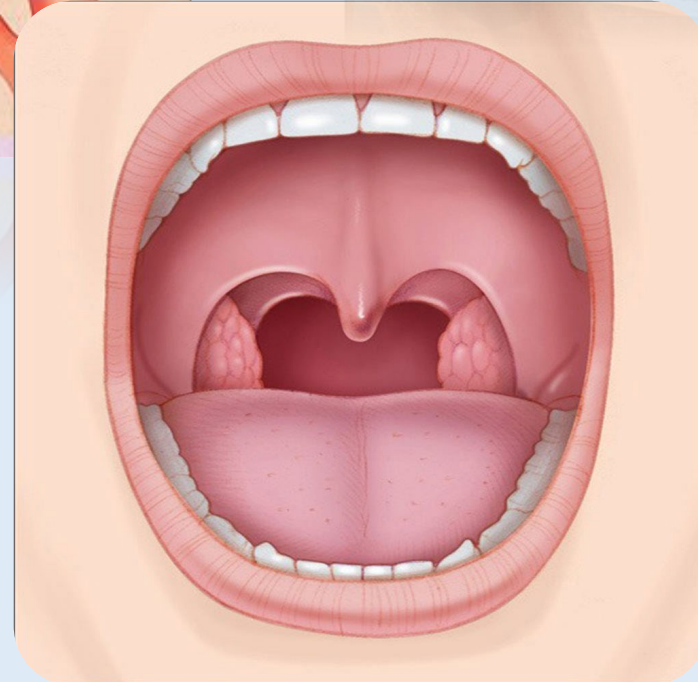
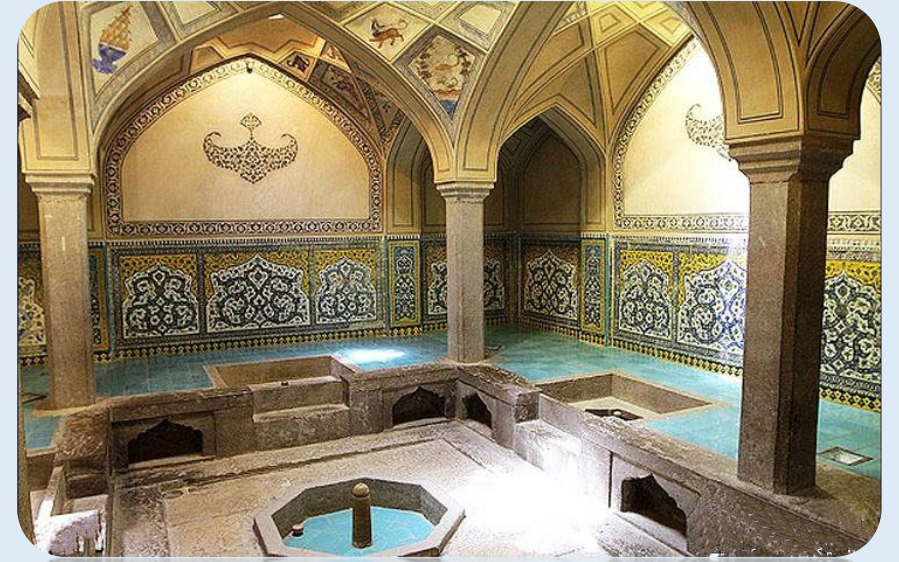
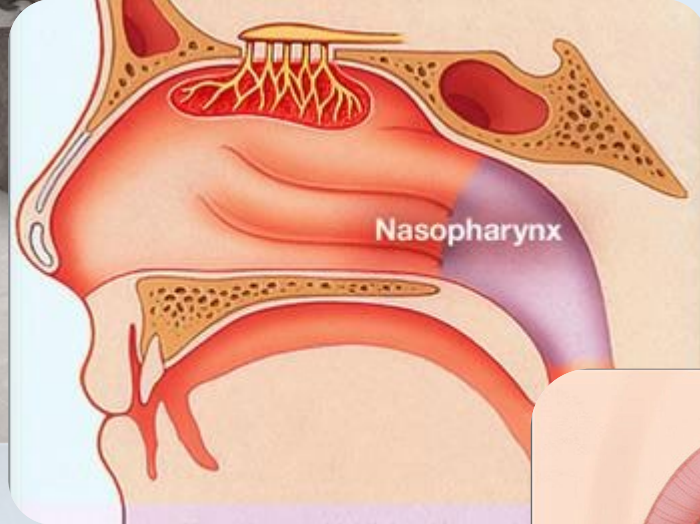
رایحه های سرد مانند عطر لیمو، عطر بوی خاک، بوی نارنج، عطر پرتقال و عطر خیار





خشم که حرارت را برافروزاند، آن را نخست به شنوایدن عذرها و **سخن‌های**
خوب و حکایت‌های خنده‌ناک و بازی‌های عجب و حاضر کردن دوستان و
کسانی که با ایشان انس باشد علاج کند و با این تدبیرها شربت‌های خنک
دهد و در حال خشم پرده بوسلیک گیرند، از بهر تسکین یا پرده نشابور، تا
خشم ساکن کند.

دفع مواد زائد (پاکسازی بدن)





خواب و بیداری



زمان خواب

• بهترین زمان خواب از ده شب تا سحر است.

در فاصله چند ساعت مانده به نیمه شب سطح کورتیزول خون کاهش پیدا می کند و در صورتی که در این زمان بخوابیم صبح راحت تر و با هشیاری بیشتری از خواب بیدار می شویم و هر ساعت این خواب دو برابر خوابیدن پس از نیمه شب ارزش دارد ضمن اینکه کورتیزول خون صبح ها به بالاترین میزان خود می رسد

وضعیت بدن هنگام خواب



- خوابیدن بر پشت مضر

-

- خوابیدن دائم روی صورت باعث کاهش جریان خون صورت و چین و چروک پوستی می شود



خواب توصیه شده در مزاج‌های مختلف:

- بیشترین خواب را کودکان دارند چون رطوبت بیشتری دارند. بیداری شبانه برای افراد عصبی با مزاج گرم مناسب نیست و خواب روز برای بیماران مفصلی با سوء مزاج سرد و تر پسندیده نیست
- **در مزاج گرم و خشک:** ۶-۷ ساعت خواب شبانه کافی است و روزهای تابستان یک ساعت بعد از ناهار، رطوبت کافی را به بدن می‌رساند. این افراد باید از بی خوابی و کم خوابی (کمتر از پنج ساعت) و دیر خوابیدن اجتناب کنند. مزاج گرم و خشک بیشتر مستعد کم خوابی است.
- **در مزاج گرم و تر:** ۶-۷ ساعت خواب شبانه توصیه می‌شود، زود خوابیدن و زود بیدار شدن برای این مزاج‌ها بیشتر تأکید شده است، در تابستان نیم ساعت چرت بعد از غذا مفید است. این مزاج‌ها به پر خوابی مستعدترند و بیش از هشت ساعت نخوابند.

خوردن و آشامیدن













8/10/2020

M. Setayesh



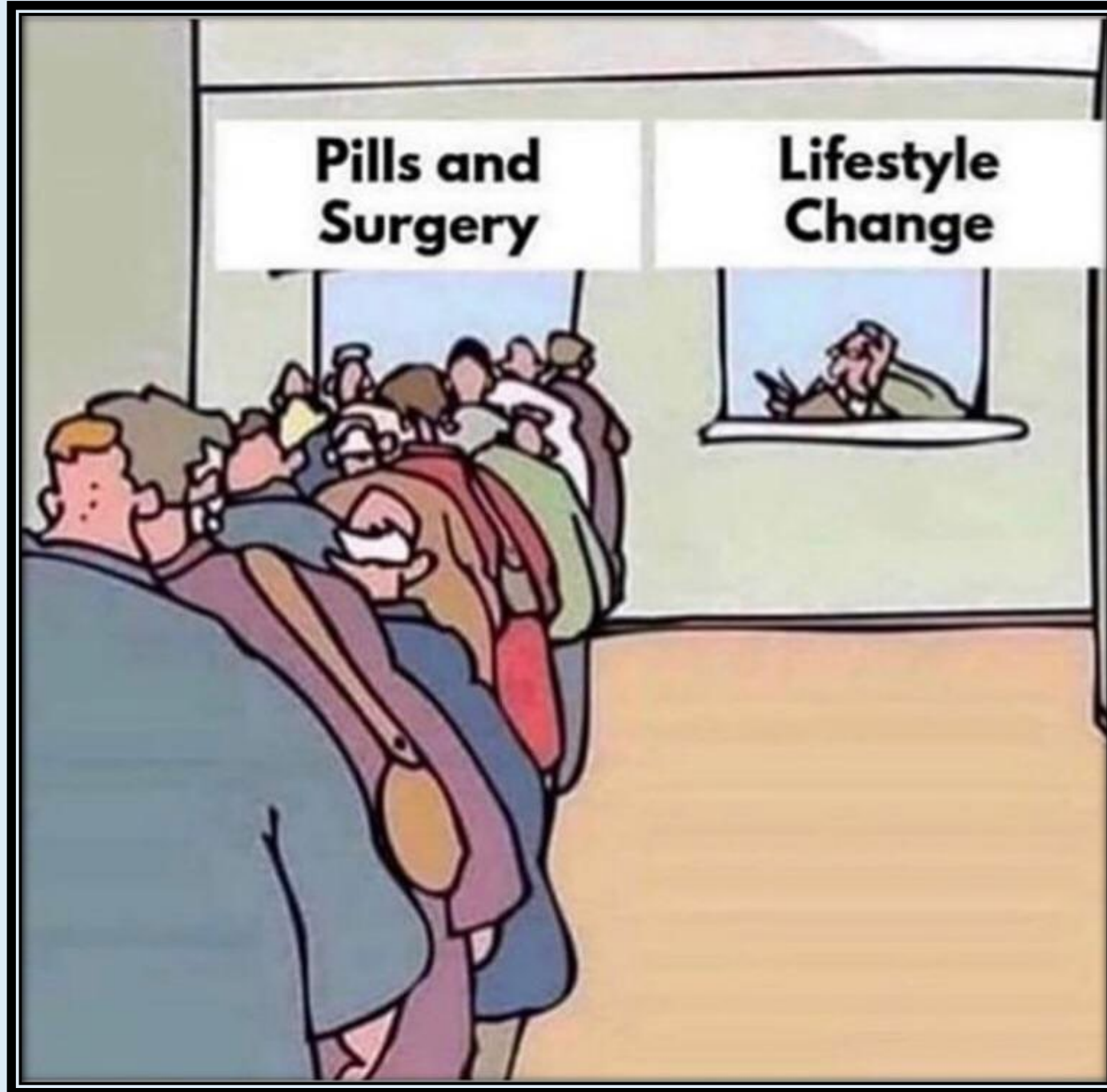
Arga-mag.com

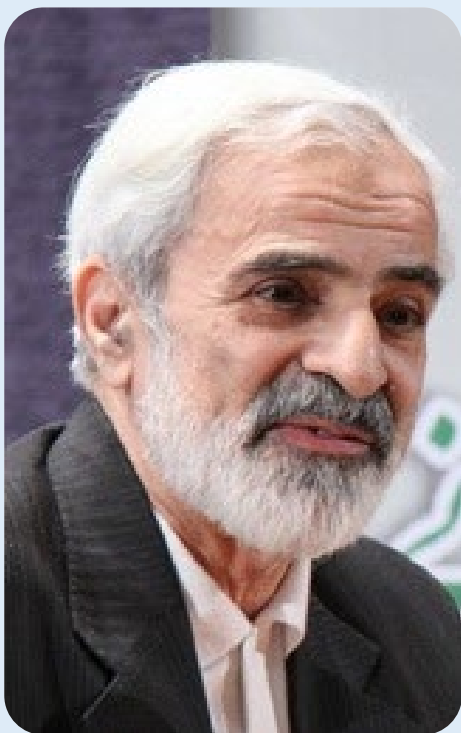












روی آوردن به میراث عظیم طب سنتی، البته نه با غفلت از نوآوری های زمان، بلکه ضمن بهره گیری شایسته از آخرین دستاوردهای علمی و با نگاه بازخوانی و جستجو در آراء و تجارب چند هزار ساله، نه تنها واپسگرایی نیست که کوششی است بسیار سودمند و در بسیاری از موارد گره گشای معضلات و ابهامات.

در عصر ما سرعت در پیشرفتهای و اندیشه های جزءنگر، موجب افزایش فاصله با اندیشه های کل نگر و غفلت از برخی حقایق و واقعیات شده است تا جایی که گاهی آدمیان، شتابان برای شکافتن حصارهای علمی، در دوردستها به پیش می تازند اما از مشاهده آنچه در پیش پا هست ناتوان می مانند.

مرحوم استاد دکتر اصفهانی
از مقدمه کتاب: استناد به شواهد در طب سنتی ایران

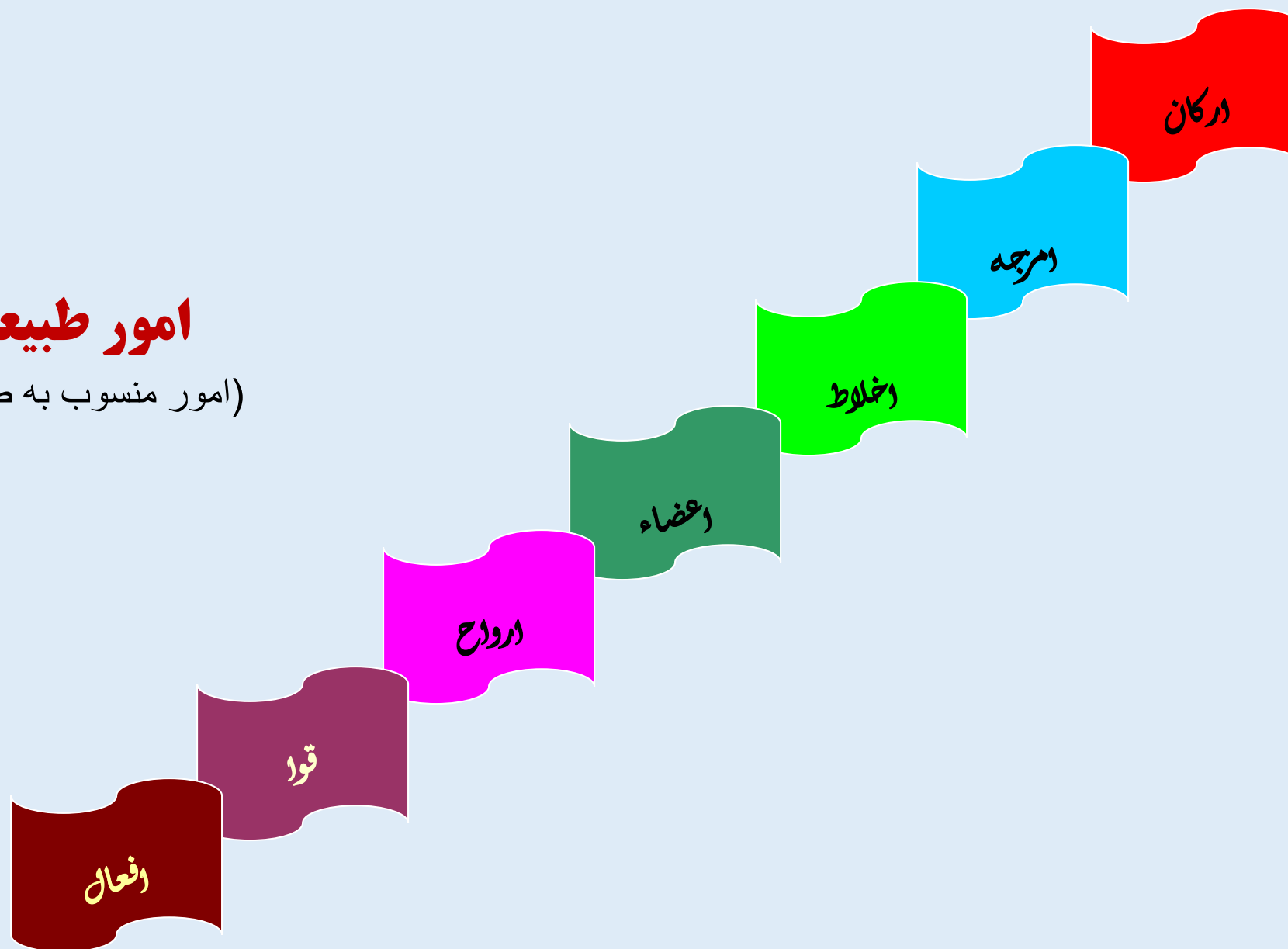
تندرست و جان درست باشید





امور طبیعیہ

(امور منسوب بہ طبیعت)



وظیفه کیفیتهای اولیه عناصر

🏠 آتش عنصری : ایجاد لطافت، نضج ، سبکی، کاهش شدت سردی، حرکت زیاد

🏠 هوای عنصری : شکل پذیری و سیالیت بیشتر و سریعتر ، ایجاد تخلخل و فاصله بین ذرات
واجسام و افزایش لطافت و سبکی

🏠 آب عنصری : شکل پذیری و قابلیت انعطاف و افزایش سیالیت

🏠 خاک عنصری : پایداری ، استحکام ، شکل دهی و حفظ اشکال



■ **حرارت:** تندخویی، بی قراری و اضطراب، زیرکی، زود عصبانی شدن، تند و تیزی، وقاحت و گستاخی، حسن ظن، امیدواری، قساوت، نشاط، اخلاق مردانه، دیر خسته شدن، کمتر بی حوصله شدن خلاف این موارد نشانه سردی است.

■ **یبوست:** موجب دیر عصبانی شدن و ثبات عقیده، ثبات حافظه، احساس رضایت از شرایط می شود. رطوبت مزاج باعث به سرعت منفعل شدن و تغییر موضع دادن می گردد.

RESEARCH ARTICLE

Open Access



Systematic review of the relationship of *Helicobacter pylori* infection with geographical latitude, average annual temperature and average daily sunshine

Chao Lu^{1†}, Ye Yu^{2†}, Lan Li¹, Chaohui Yu¹ and Ping Xu^{1*}

Abstract

Background: *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) infection is a worldwide threat to human health with high prevalence. In this study, we analyzed the relationship between latitude, average annual temperature, average daily sunshine time and *H. pylori* infection.

خشک	سرد	تر	گرم	سرد و خشک	سرد و تر	گرم و تر	گرم و خشک	
88	8	8	88	8	8	8	88	آتش
8	8	88	88	8	8	88	8	هوا
8	88	88	8	8	88	8	8	آب
88	88	8	8	88	8	8	8	خاک

Evidence Pyramid



مزیت های طب ایرانی

□ تأکید بر درمان علتی

علت نگری

□ پیشگیری - حفظ و ارتقاء سلامت

پیشگیری

□ توجه همه جانبه به سلامت و بیماری

کل نگری

«کمک به پیشگیری و درمان بیماریهای مزمن»

تحلیل طب سنتی از چگونگی آسیب رسانی آلودگی هوا بر بدن

دودهایی که از احتراق سوخت های فسیلی آزاد می شوند در مدت کوتاهی پس از خروج از منابع تولید شان ماهیت **گرم و خشک** دارند و باعث خشکی مخاط ها، آزدگی راههای تنفسی، ایجاد حساسیت، سردرد، همچنین تحریک پذیری، زود عصبی شدن و تپش قلب می گردد.

همین آلاینده ها پس از مدتی در هوای راکد تجمع پیدا می کنند و ماهیت آنها **سرد و خشک** می شود و در دراز مدت با تاثیر بر مزاج انسان تولید خستگی، افسردگی، کندی عملکردهای ذهنی (حافظه و تمرکز) می کند.

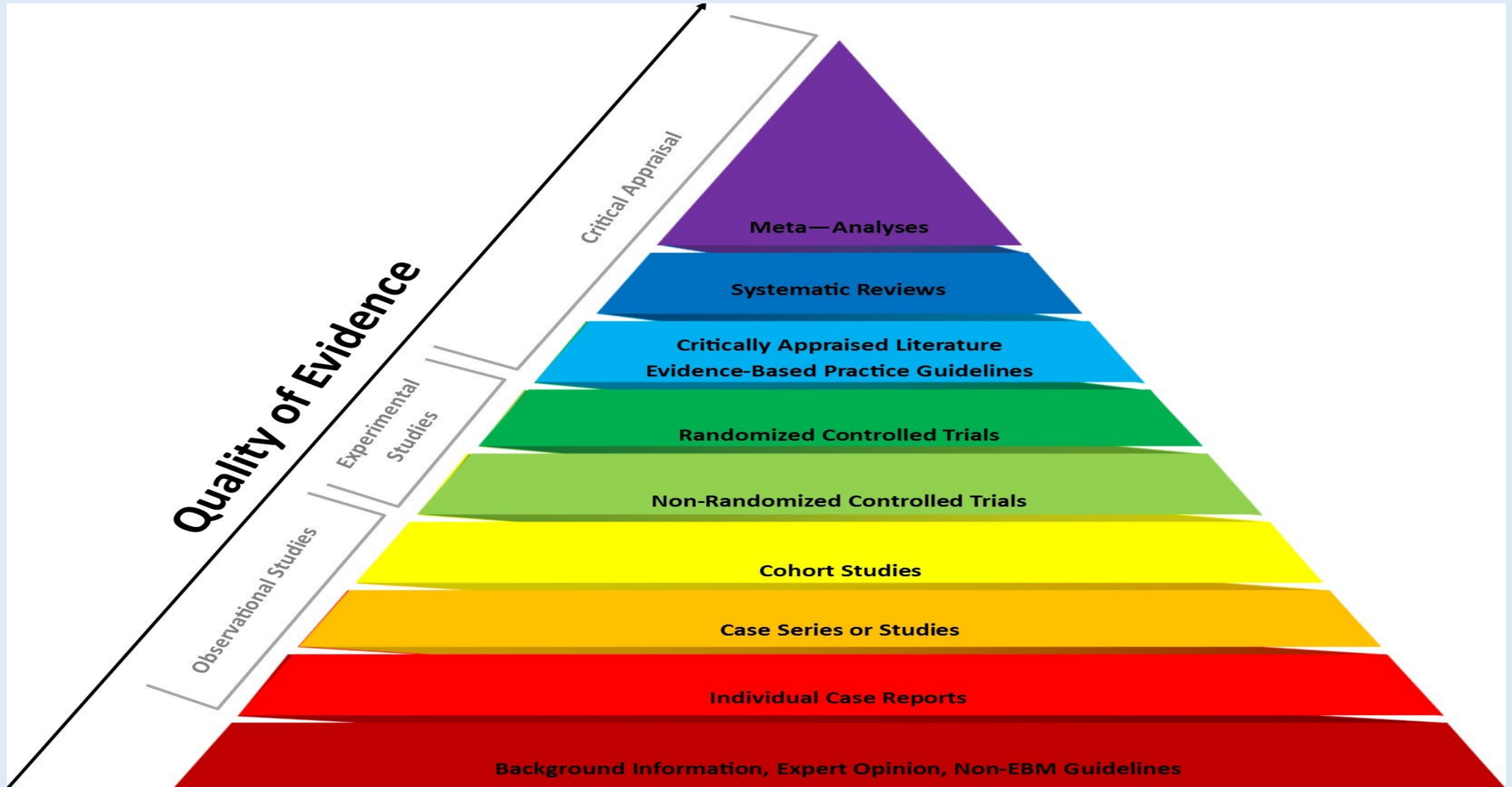
تغییر مزاج در سه عضو اصلی بدن یعنی مغز، قلب و کبد عملکردهای گوناگون جسمی و ذهنی را متاثر می کند لذا

بدرنگی پوست، کج خلقی، تندخویی، وسواس، ایجاد اختلال خواب، و دردهای اسپاستیک عضلانی و بیماری های انسدادی مجاری (عروقی و هوایی) می تواند از عوارض دراز مدت آلودگی های هوا باشد.

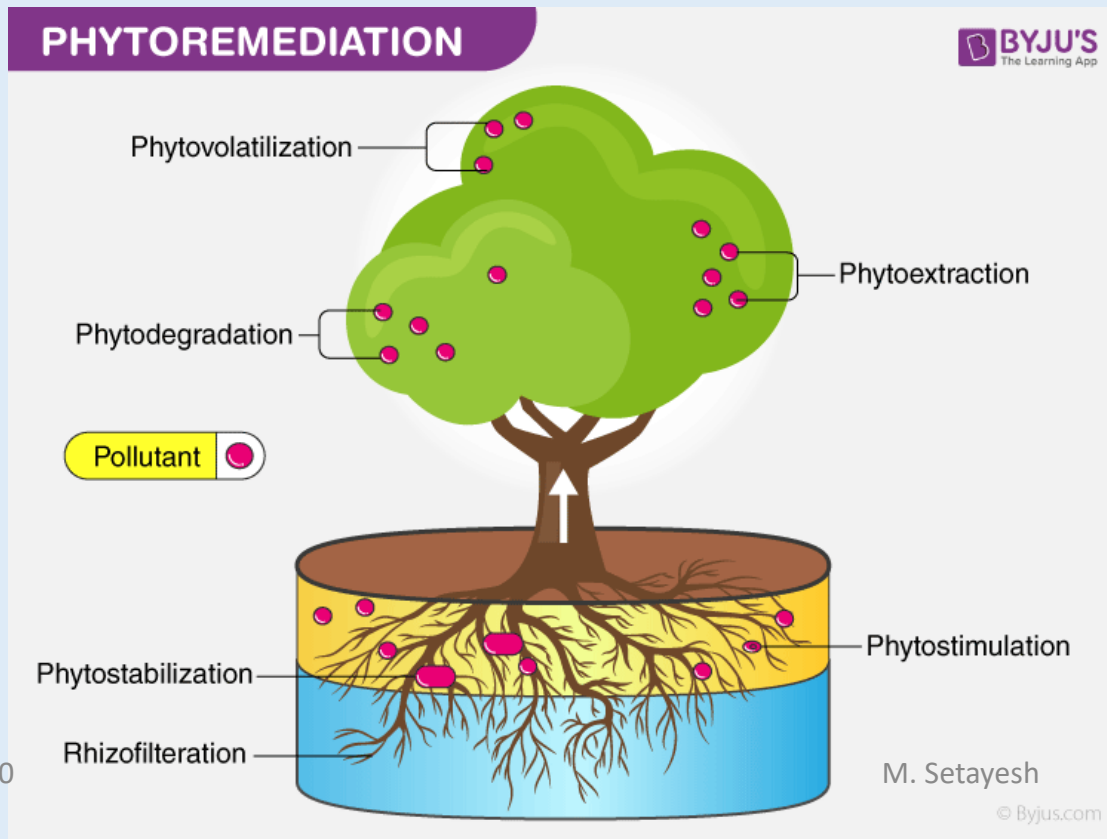


Evidence Pyramid

اجماع صاحب نظران، داخل هرم شواهد



- عدم کاشت گیاهانی مثل کلم، تره، شاهی، کرچک، انجیر، و گردو در باغچه و اطراف منزل مسکونی
- توصیه طب سنتی به سکونت در کنار درختانی مانند بالنگ، نارنج، بوییدن برگ آن ها کاشتن سبزیجاتی مانند پیاز، سیر، ترخون و سوسن در باغچه



Bioremediation

