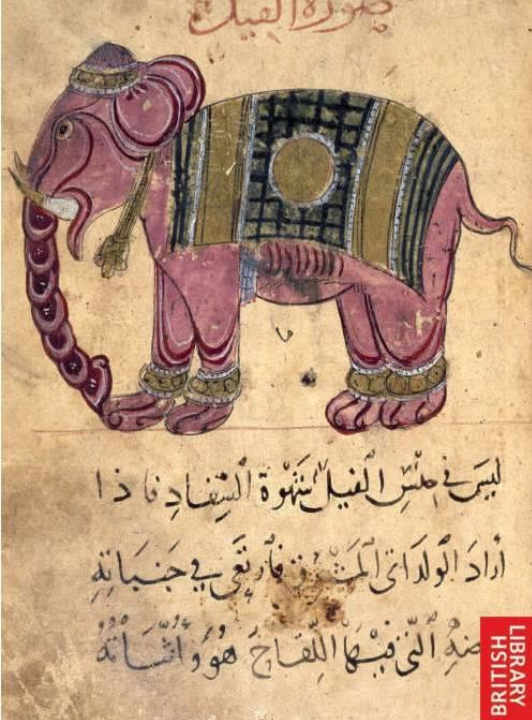




الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

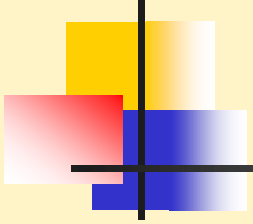


تدابیر

اصول سبک زندگی

در درمان نفخ

از دیدگاه طب ایرانی



دکتر سید علی مظفرپور

پزشک، متخصص طب سنتی ایران
دانشیار و رییس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی بابل
عضو هیات بود طب سنتی ایران
عضو کمیته حکمت و فلسفه فرهنگستان علوم پزشکی کشور
عضو کمیته پزشکی و بهداشت شورای عالی انقلاب فرهنگی



سیر بحث

- گستره و جایگاه طب سنتی و مکمل در دنیا
- اهمیت تئوری ها در پیشبرد علوم
- تعریف و جایگاه اصول سبک زندگی از دیدگاه طب سنتی ایرانی
- تدابیر ساده کنترل نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

از هر ۱۰ نفر آمریکایی؛ ۴ نفر در طول یک سال گذشته از یکی از انواع طب های غیررایج برای سلامتی خود استفاده کرده است

Click to add title

National Health Statistics Reports

Number 79 ■ February 10, 2015

Trends in the Use of Complementary Health Approaches Among Adults: United States, 2002–2012

by Tainya C. Clarke, Ph.D., M.P.H., Lindsey I. Black, M.P.H., National Center for Health Statistics; Barbara J. Stussman, B.A., National Institutes of Health; Patricia M. Barnes, M.A., National Center for Health Statistics; and Richard L. Nahin, Ph.D., M.P.H., National Institutes of Health

- ✓ به طور متوسط از هر ۱۰ نفر آمریکایی؛ ۴ نفر در طول یک سال گذشته از یکی از انواع طب های غیررایج برای سلامتی خود استفاده کرده است.
- ✓ با توجه به تعریف طبهای غیررایج: از هر ۱۰ نفر حدود ۴ نفر از روش های دیگر استفاده می کنند.
- ✓ لذا از وظایف حاکمیتی است که به اوضاع این روشها؛ اعم از ایمنی، اثربخشی، آموزش، پژوهش، قانون گذاری، و ... رسیدگی کرده و اهتمام ورزد.

Leading causes of death in USA

1. Heart disease
2. Cancer
- 3. Iatrogenic causes**
4. Cerebrovascular disease

Starfield B. Is US health really the best in the world? *JAMA* 2008;284:483-485.

Categories of iatrogenic death

1. **Non error, adverse reactions 47.1%**
2. Nosocomial infections 35.5%
3. Other errors in hospitals 8.8%
4. Unnecessary surgery 5.3%
5. Medications errors in hospitals 3.1%

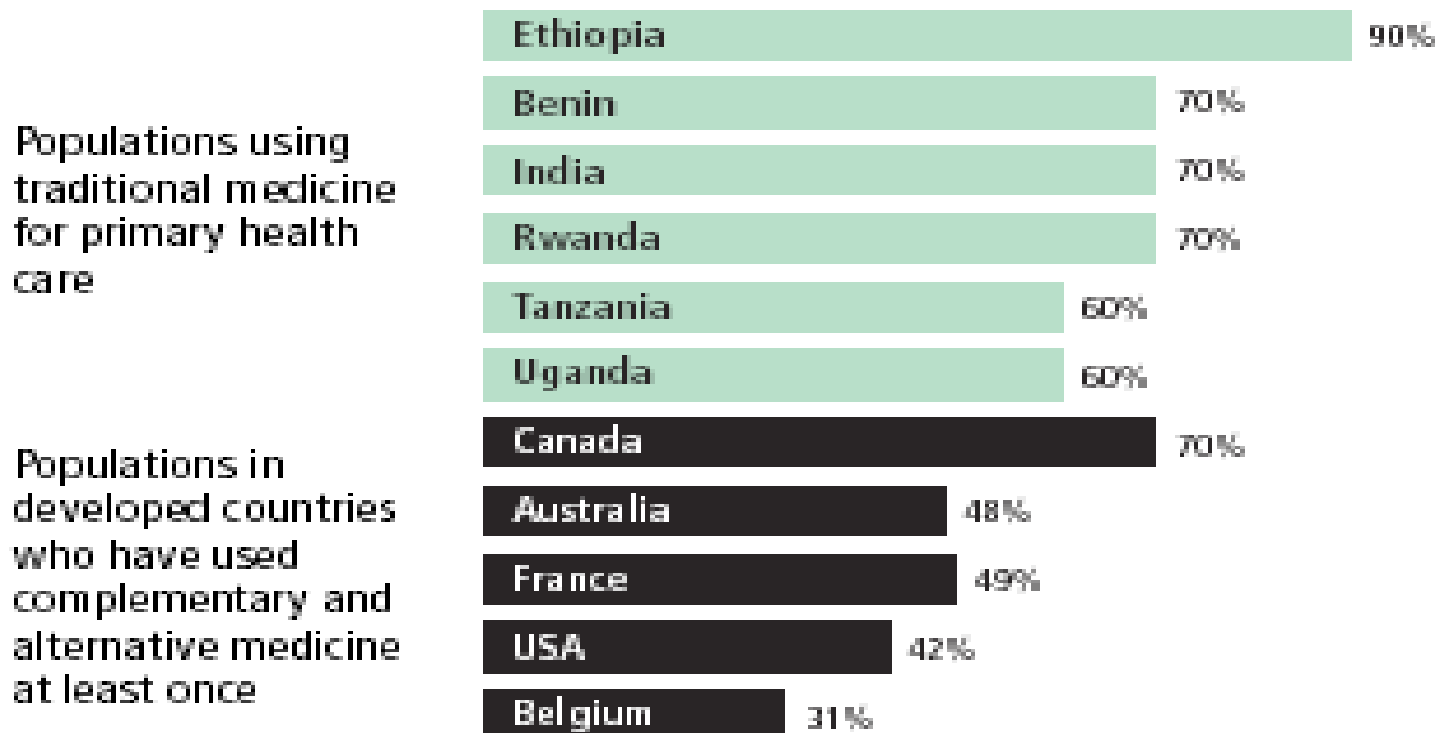
Unintended death and illness caused by correctly prescribed medications and procedures!

Starfield B. Is US health really the best in the world? JAMA 2008;284:483-485.

وضعیت اجتماعی و خدمات طب مکمل در جهان

استفاده مردم از خدمات طب سنتی و مکمل حداقل یک بار در سال (% جمعیت):

Figure 1 Many developing country populations use TM to help meet health care needs, while many populations in developed countries have used CAM at least once





*White House Commission on Complementary
and Alternative Medicine Policy*

Final Report



White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy

FINAL REPORT

March 2002



World
Health
Organization
Geneva

WHO Traditional Medicine Strategy 2002-2005





WHO Traditional Medicine Strategy

2014-2023



**World Health
Organization**

9 October 2021

Table 1: Key performance indicators

Strategic objective		Strategic direction		Expected outcomes	Critical indicator
4.1	To build the knowledge base for active management of T&CM through appropriate national policies	4.1.1	Understand and recognize the role and potential of T&CM	<ul style="list-style-type: none"> T&CM practices and practitioners identified and analysed by Member State and country profile devised for T&CM. T&CM policies and programmes established by government. 	<ul style="list-style-type: none"> Number of Member States reporting a national/provincial/state T&CM policy. Number of Member States reporting increased governmental/public research funding for T&CM;
		4.1.2	Strengthen the knowledge base, build evidence and sustain resources	<ul style="list-style-type: none"> Strengthened knowledge generation, collaboration and sustainable use of TM resources. 	
4.2	To strengthen quality assurance, safety, proper use and effectiveness of T&CM by regulating products, practices and practitioners.	4.2.1	Recognize the role and importance of product regulation	<ul style="list-style-type: none"> Established and implemented national regulation for T&CM products including registration. Strengthened safety monitoring of T&CM products and other T&CM therapies. Technical guidelines and methodology developed for evaluating safety, efficacy and quality of T&CM. 	<ul style="list-style-type: none"> Number of Member States reporting national regulation for T&CM products Number of Member States reporting national/provincial/state regulation for T&CM practice Number of Member States reporting national/provincial/state regulation/registration for T&CM practitioners
		4.2.2	Recognize and develop practice and practitioner regulation for T&CM education and training, skills development, services and therapies	<ul style="list-style-type: none"> Standards for T&CM products, practices and practitioners developed by government. Established education/training programme, benchmarks and implementation capacities for T&CM practitioners Improved safe and effective use of T&CM 	
4.3	To promote universal health coverage by integrating T&CM services into health care service delivery and self-health care	4.3.1	Capitalize on the potential contribution of T&CM to improve health services and health outcomes.	<ul style="list-style-type: none"> Integration of T&CM into the health system. Improved T&CM services and accessibility. Improved communication between conventional medicine practitioners, professional bodies and T&CM practitioners concerning the use of T&CM. 	<ul style="list-style-type: none"> Number of Member States reporting national plan/programme/approaches for integrating T&CM service into the national health service delivery Number of Member States reporting consumer education project/programme for self-health care using T&CM
		4.3.2	Ensure consumers of T&CM can make informed choices about self-health care.	<ul style="list-style-type: none"> Better awareness of and access to information about the proper use of T&CM. Improved communication between conventional medicine practitioners and 	

			education and training, skills development, services and therapies	<p>programme, benchmarks and implementation capacities for T&CM practitioners</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Improved safe and effective use of T&CM
4.3	To promote universal health coverage by integrating T&CM services into health care service delivery and self-health care	4.3.1	Capitalize on the potential contribution of T&CM to improve health services and health outcomes.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Integration of T&CM into the health system. ■ Improved T&CM services and accessibility. ■ Improved communication between conventional medicine practitioners, professional bodies and T&CM practitioners concerning the use of T&CM.
		4.3.2	Ensure consumers of T&CM can make informed choices about self-health care.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Better awareness of and access to information about the proper use of T&CM. ■ Improved communication between conventional medicine practitioners and their patients about T&CM use.



**WHO GLOBAL REPORT ON
TRADITIONAL AND COMPLEMENTARY
MEDICINE 2019**



طب سنتی ایران

Persian Medicine

Benchmarks for Training in **Unani medicine**

Benchmarks for training
in traditional/complementary
and alternative medicine



1. Origin and principles of Unani medicine

Unani medicine originated in Greece and is primarily based on the principles propounded by the ancient Greek practitioners Hippocrates and Galen. Over the subsequent centuries, a number of Arab and Persian scholars enriched the system, among them Ibn Sina, who is also known as Avicenna. He was an Arab philosopher and physicist, who wrote *Kitab-al-shifa (Book of Healing)* and the *Canon of Medicine*. This system, earlier known as “Galenics”, later became known as *Unani Tibb*, (*Unani* being the Arabic word for “Greek” and *Tibb* an Arabic word for “medicine”).

Unani medicine states that disease is a natural process and that symptoms are the reactions of the body to disease. It employs the humoral theory which presupposes the presence of four *akhlaat* (humours) in the body – *dam* (blood), *balgham* (phlegm), *saфра* (yellow bile) and *sauda* (black bile). Each humour has its own temperament: blood is hot and moist; phlegm is cold and moist; yellow bile is hot and dry; and black bile is cold and dry. According to Unani, if the four main humours and the four primary temperaments (hot, cold, dry, moist) are all in a state of mutual equilibrium, the person is considered healthy.

In Unani medicine, six key factors are evaluated in relation to health. These six factors are called “*al-umoor al-tabiiyah*”. Each has a close relation to, and a direct bearing on, the state of health of an individual. Therefore, it is necessary for a Unani medicine practitioner to take all these factors into consideration in order to arrive at a correct diagnosis and decide how to treat the ailment.

Theories

**Income
exposure**

**Physiopathology
Pathophysiology**

**Outcome
result**

تئوری ها و مبانی طب سنتی ایران



ICHIAH

It Can't Hurt, It Will Absolutely Help

“For the history of physics, Descartes’ most important philosophical development was the mechanistic model – he endeavored to see the whole universe as machine-like systems that followed a system of physical laws in their operation.”

~ Anne Rooney,
The Story of Physics (2015)

*"The whole is more than the
sum of its parts."*

ARISTOTLE

در طب سنتی نیز:

*در بدن به نوعی مدیریت مستقل قائل است که به آن نفس می گویند
در طب سنتی علاوه بر توجه به عضو درگیر،
برای کل بدن شأن مستقلی قائل اند
و اختلال اجزا را ناشی از برهم خوردن تعادل آن حقیقت کلی می دانند

• در بدن از یک حقیقت واحد به نام

طبیعت یا قوه مدبره بدن

سخن می گوید

تفاوت های اساسی میان طب سنتی و طب رایج

۲- تفاوت در تعریف از انسان

نتیجه ۱: مفهوم طبیعت

قوه مدبره بدن که از جانب نفس، وکیل بر بدن است.

طبییب اول، طبیعت است.

طبییب ، خادم طبیعت است.

سوال: اگر طبییب اول طبیعت است، پس طبییب چه می کند؟

طبیعت، قوت و ضعف می پذیرد

تفاوت های اساسی میان طب سنتی و طب رایج

نتیجه ۲ :

تفاوت در اولویت تدابیر

اولویت حفظ الصحة

اصول حفظ سلامتی

- ۱- آب و هوا
- ۲- خوردنی ها و آشامیدنی ها
- ۳- خواب و بیداری
- ۴- حرکت و سکون
- ۵- حالات روحی
- ۶- احتباس و استفراغ

Individualized Medicine The Basis of Traditional Medicine Cultures



Articles About 18,600 results (0.09 sec)

- Any time
- Since 2021
- Since 2020
- Since 2017
- Custom range...

[HTML] **Individualized medicine** from prewomb to tomb

[HTML] scienced

[EJ Topol](#) - Cell, 2014 - Elsevier

That each of us is truly biologically unique, extending to even monozygotic, "identical" twins, is not fully appreciated. Now that it is possible to perform a comprehensive "omic" assessment of an individual, including one's DNA and RNA sequence and at least some ...

☆ 99 Cited by 267 Related articles All 14 versions

- Sort by relevance
- Sort by date

Moving towards **individualized medicine** with pharmacogenomics

[WE Evans](#), [MV Relling](#) - Nature, 2004 - nature.com

Individuals respond differently to drugs and sometimes the effects are unpredictable. Differences in DNA that alter the expression or function of proteins that are targeted by drugs can contribute significantly to variation in the responses of individuals. Many of the genes ...

☆ 99 Cited by 894 Related articles All 13 versions

- include patents
- include citations

Create alert

Implementing **individualized medicine** into the medical practice

[KN Lazaridis](#), [TM McAllister](#)... - American Journal of ..., 2014 - Wiley Online Library

There is increasing recognition that genomic medicine as part of **individualized medicine** has a defined role in patient care. Rapid advances in technology and decreasing cost combine to bring genomic medicine closer to the clinical practice. There is also growing ...

☆ 99 Cited by 68 Related articles All 8 versions

Metabolic syndrome: from global epidemiology to **individualized medicine**

[PDF] researchg

[JA Batsis](#), [RE Nieto-Martinez](#)... - Clinical Pharmacology ..., 2007 - Wiley Online Library



ADVERTISEMENT

ADVERTISEMENT

[My account](#)

[Submit manuscript](#)

[Register](#)

[Subscribe](#)

[Login](#)

nature

International weekly journal of science

Search go [Advanced search](#)

[Journal home](#) > [Archive](#) > [insight](#) > [review article](#) > [Abstract](#)

Journal content

[+ Journal home](#)

[+ Advance online publication](#)

[+ Current issue](#)

[+ Nature News](#)

[+ Archive](#)

[+ Supplements](#)

[+ Web focuses](#)

[+ Podcasts](#)

[+ Videos](#)

[+ News Specials](#)

Journal information

[+ October 2021](#)
[+ About the journal](#)

insight

Nature **429**, 464-468 (27 May 2004) | doi:10.1038/nature02626

Moving towards individualized medicine with pharmacogenomics

William E. Evans^{1,2} & Mary V. Relling^{1,2}

Individuals respond differently to drugs and sometimes the effects are unpredictable. Differences in DNA that alter the expression or function of proteins that are targeted by drugs can contribute significantly to variation in the responses of individuals. Many of the genes examined in early studies were linked to highly penetrant, single-gene traits, but future advances hinge on the more difficult challenge of elucidating multi-gene determinants of drug response. This intersection of genomics and medicine has the potential to yield a new set of molecular diagnostic tools that can be used to individualize and optimize drug therapy.

▲ Top

▲ Top

1. Department of Pharmaceutical Sciences, St Jude Children's Research Hospital, Memphis, Tennessee 38105, USA

Email: william.evans@stjude.org

Email: mary.relling@stjude.org

2. University of Tennessee Colleges of Pharmacy and Medicine, and the Pharmacogenetics of

Dr. Mozaferpur (MD, PhD)

subscribe to
nature

ABSTRACT

[+ Previous](#) | [Next](#) [+](#)

[+ Table of contents](#)

[Full text](#)

[Download PDF](#)

[Send to a friend](#)

[CrossRef lists 279 articles citing this article](#)

[Scopus lists 442 articles citing this article](#)

[Export citation](#)



Articles

About 475,000 results (0.06 sec)

Any time

Since 2021

Since 2020

Since 2017

Custom range...

Personalized medicine.

KK Jain - Current opinion in molecular therapeutics, 2002 - europepmc.org

Personalized medicine simply means the prescription of specific therapeutics best suited for an individual based on pharmacogenetic and pharmacogenomic information. The basis of personalized medicine are reviewed. Several technologies are used including single ...

☆ 99 Cited by 300 Related articles All 2 versions >>

Sort by relevance

Sort by date

include patents

include citations

Create alert

[HTML] **The path to personalized medicine**

[HTML] nejm.org

MA Hamburg, FS Collins - New England Journal of Medicine, 2010 - Mass Medical Soc

Major investments in basic science have created an opportunity for significant progress in clinical medicine. Researchers have discovered hundreds of genes that harbor variations contributing to human illness, identified genetic variability in patients' responses to dozens of ...

☆ 99 Cited by 1894 Related articles All 13 versions

Personalized medicine: progress and promise

IS Chan, [GS Ginsburg](#) - Annual review of genomics and human ..., 2011 - annualreviews.org

Personalized medicine is a broad and rapidly advancing field of health care that is informed by each person's unique clinical, genetic, genomic, and environmental information. Personalized medicine depends on multidisciplinary health care teams and integrated ...

☆ 99 Cited by 340 Related articles All 4 versions



The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

SUBSCRIBE OR RENEW
Includes NEJM iPad Edition, 20 FREE
Online CME Exams and more >>



[HOME](#) | [ARTICLES & MULTIMEDIA](#) ▾ | [ISSUES](#) ▾ | [SPECIALTIES & TOPICS](#) ▾ | [FOR AUTHORS](#) ▾ | [CME](#) ▾

[Advanced Search >](#)



[A Correction Has Been Published >](#)

Perspective

The Path to Personalized Medicine

Margaret A. Hamburg, M.D., and Francis S. Collins, M.D., Ph.D.
N Engl J Med 2010; 363:301-304 | July 22, 2010 | DOI: 10.1056/NEJMp1006304

Share: [f](#) [t](#) [g+](#) [in](#) [+](#)

[Article](#) | [References](#) | [Citing Articles \(466\)](#)

Major investments in basic science have created an opportunity for significant progress in clinical medicine. Researchers have discovered hundreds of genes that harbor variations contributing to human illness, identified genetic variability in patients' responses to dozens of treatments, and begun to target the molecular causes of some diseases. In addition, scientists are developing and using diagnostic tests based on genetics or other molecular mechanisms to better predict patients' responses to targeted therapy.

The challenge is to deliver the benefits of this work to patients. As the leaders of the National Institutes of Health (NIH) and the Food and Drug Administration (FDA), we have a shared vision of

TOOLS

- PDF
- Print
- Download Citation
- Supplementary Material
- E-Mail
- Save
- Article Alert
- Reprints
- Permissions
- Share/Bookmark

RELATED ARTICLES

CORRECTION
The Path to Personalized Medicine
September 9, 2010

TOPICS

[Genetics >](#)
[Health Care Delivery >](#)

MORE IN

[Perspective >](#)
[July 22, 2010 >](#)



Articles

About 1,210,000 results (0.09 sec)

- Any time
- Since 2021
- Since 2020
- Since 2017
- Custom range...

[HTML] **A new initiative on precision medicine**

[HTML] nejm.org

FS Collins, H Varmus - *New England journal of medicine*, 2015 - Mass Medical Soc
 President Obama has announced a research initiative that aims to accelerate progress toward a new era of **precision medicine**, with a near-term focus on cancers and a longer-term aim to generate knowledge applicable to the whole range of health and disease.

☆ 99 Cited by 4053 Related articles All 23 versions

- Sort by relevance
- Sort by date

Towards **precision medicine**

[EA Ashley](#) - *Nature Reviews Genetics*, 2016 - nature.com

There is great potential for genome sequencing to enhance patient care through improved diagnostic sensitivity and more precise therapeutic targeting. To maximize this potential, genomics strategies that have been developed for genetic discovery—including DNA ...

☆ 99 Cited by 450 Related articles All 4 versions

- include patents
- include citations

Create alert

[PDF] **Preparing for precision medicine**

[PDF] researchgate.net

[R Mirnezami](#), [J Nicholson](#), [A Darzi](#) - *N Engl J Med*, 2012 - researchgate.net

Ms. H. is a 35-year-old woman from Japan who has had a cough for 3 weeks. Her physician sends her for an x-ray and CT scan that reveal an advanced lesion, which a biopsy confirms to be non-small-cell lung cancer. She has never smoked. Can anything be done for her ...

☆ 99 Cited by 708 Related articles All 8 versions

Precision medicine

R Hodson - *Nature*, 2016 - nature.com

Nature Outlooks are sponsored supplements that aim to stimulate interest and debate



MEDICINE AND SOCIETY
Death by Stereotype? Cancer
Treatment in Unmarried
Patients



CLINICAL PRACTICE
Immune Thrombocytopenia



EDITORS
Anti...
Atri...
Arte...

Perspective

A New Initiative on Precision Medicine

Francis S. Collins, M.D., Ph.D., and Harold Varmus, M.D.

<ul style="list-style-type: none"> ☰ 🔖 PDF 	<p>Article Figures/Media Metrics</p> <hr/> <p>5 References 1913 Citing Articles 7 Comments</p> <p>☑ Comments open through March 4, 2015</p>
---	--



BRIEFING ROOM

ISSUES

THE ADMINISTRATION

PARTICIPATE

1600 PENN

Search



THE PRECISION MEDICINE INITIATIVE



PRECISION MEDICINE

INITIATIVE

PRINCIPLES

STORIES



GO TO TOP



"Doctors have always recognized that every patient is unique, and doctors have always tried to tailor their treatments as best they can to individuals. You can match a blood transfusion to a blood type — that was an important discovery. What if matching a cancer cure to our genetic code was just as easy, just as standard? What if figuring out the right dose of medicine

was as simple as matching a blood type?"

- President Obama, January 30, 2015


Articles About 1,870 results (0.09 sec)

- Any time
- Since 2021
- Since 2020
- Since 2017
- Custom range...

Sasang constitutional medicine as a holistic tailored medicine
 JY Kim, DD Pham - Evidence-Based Complementary and Alternative ..., 2009 - hindawi.com
 Sasang constitutional medicine (SCM) is a unique traditional Korean therapeutic alternative form of medicine. Based on the Yin and Yang theory and on Confucianism, humans are classified into four constitutions. These differ in terms of (i) sensitivity to certain groups of ...
 ☆  Cited by 133 Related articles All 17 versions 

[PDF] hindawi.co

- Sort by relevance
- Sort by date
- include patents
- include citations

Personalized medicine: four perspectives of tailored medicine
 SJ Ruberg, L Shen - Statistics in Biopharmaceutical Research, 2015 - Taylor & Francis
 With the rapid advancement of scientific understanding in the medical field, everyday use of personalized medicine appears within our grasp. Unfortunately, there are still challenges to overcome. In many therapeutic areas, there remains a lack of deep understanding of ...
 ☆  Cited by 37 Related articles All 2 versions

Create alert

Tailored medicine: whom will it fit? The ethics of patient and disease stratification
 A Smart, P Martin, M Parker - Bioethics, 2004 - Wiley Online Library
 ABSTRACT A key selling point of pharmacogenetics is the genetic stratification of either patients or diseases in order to target the prescribing of medicine. The hope is that

[PDF] academia.

Multi target drugs

Versus

Mono target drugs



Articles About 3,890 results (0.13 sec)

- Any time
- Since 2021
- Since 2020
- Since 2017
- Custom range...

[HTML] **Multi-target drugs**: the trend of drug research and development
[JJ Lu](#), [W Pan](#), [YJ Hu](#), [YT Wang](#) - PloS one, 2012 - journals.plos.org
 Summarizing the status of drugs in the market and examining the trend of drug research and development is important in drug discovery. In this study, we compared the drug targets and the market sales of the new molecular entities approved by the US Food and Drug ...
 ☆ 99 Cited by 250 Related articles All 19 versions >>

[HTML] plos.org

- Sort by relevance
- Sort by date

- include patents
- include citations

Create alert

The efficiency of **multi-target drugs**: the network approach might help drug design
[P Csermely](#), [V Agoston](#), [S Pongor](#) - Trends in pharmacological sciences, 2005 - Elsevier
 Despite considerable progress in genome-and proteome-based high-throughput screening methods and rational drug design, the number of successful single-target drugs did not increase appreciably during the past decade. Network models suggest that partial inhibition ...
 ☆ 99 Cited by 850 Related articles All 23 versions

[PDF] arxiv.org

From single-to **multi-target drugs** in cancer therapy: when aspecificity becomes an advantage
[S Giordano](#), [A Petrelli](#) - Current medicinal chemistry, 2008 - ingentaconnect.com
 Targeted therapies by means of compounds that inhibit a specific target molecule represent a new perspective in the treatment of cancer. In contrast to conventional chemotherapy which acts on all dividing cells generating toxic effects and damage of normal tissues ...
 ☆ 99 Cited by 455 Related articles All 9 versions

[PDF] researchgate.net

A perspective on **multi-target drugs** for Alzheimer's disease

رویکرد به نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

علل و اسباب:

3- اخلاط:

بلغم

سودا

صفرای محیه

2- طعام:

کثیرالمقدار

کثیر الرطوبه

نفاخ بذاته

بدبو و بد طعم

1- سوء مزاج:

بارد ساده معده

تدبیر کلی نفخ

غرض در علاج نفخه و قراقر و ریخ دو امرست:

یکی: منع تولد آنها با قطع سبب

دوم: تحلیل آنچه در بدن از آنها موجود باشد

و بیشتر احتیاج به جمع این هر دو امر افتد.

رویکرد به نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

■ علل نفخ: عدم رعایت نحوه صحیح غذا خوردن - تجمع اخلاط سوء مواد نامناسب در دستگاه گوارش، مصرف غذاهای ایجاد کننده نفخ.

■ راههای جلوگیری و درمان نفخ:

■ ۱- رعایت نحوه صحیح غذا خوردن: قبل از گرسنگی غذا نخورید و

قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید. غذا خوب جویده شود و در

آرامش میل شود. سر سفره مطالب ناراحت کننده مطرح نشود و

مطالب نشاط آور مطرح شود. مصرف میوه و سالاد و مایعات با فاصله

از مصرف غذا باشد. چند نوع غذا با هم مصرف نشود.

رویکرد به نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

■ پرهیزات: غذاهای چرب و سرخ کرده و سنگین و ترش یا شور یا تند
پرادویه، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، قهوه و نسکافه و کاکائو و چای
پررنگ، نوشابه‌های گازدار، غذاهای خمیری و فست‌فود، آب یخ، سیر،
پیاز، چغندر و شلغم خام، حبوبات نفاخ، پرتقال، نارنگی و میوه‌های
گازدار، کلم، میوه‌هایی مثل هلو و آلو و خیار و کدو و....

رویکرد به نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

- اصلاح نحوه غذا خوردن و برطرف نمودن یبوست در کاهش نفخ موثر است.
- ● روغن مالی شکم و دورناف: برای این کار چند قطره روغن زیتون و روغن بابونه را روی شکم بریزید و دور ناف و اطراف آن را در جهت عقربه های ساعت به مدت ۱۵ دقیقه ماساژ دهید. این عمل را روزی ۲-۳ بار تکرار کنید.
- ● کمی سبوس گندم یا نمک را گرم کنید و در پارچه ای بپیچید و روی شکم بگذارید.
- ● ورزش و فعالیت بدنی مرتب روزانه در بهبود نفخ موثر است.

رویکرد به نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

- استفاده از گوشت گوسفند و پرندگان (مرغ جوان، بلدرچین، کبک و ...) به جای گوشت گاو و گوساله
- ● تنقلات و شیرینی های طبیعی: مویز (۲۰-۱۵ عدد)، انجیر خشک (۵ عدد)، بادام پوست کنده (۱۰ عدد) یا به صورت حریره بادام یا شیربادام (، عسل ۲-۳ قاشق مرباخوری
- ● استفاده از زنجبیل، تخم کرفس، آویشن و رازیانه و انیسون، زیره سبز و سیاه و زنیان در غذاها به عنوان ادویه
- ● در صورت تمایل به مصرف ماست یا سالاد، آنها را یک ساعت قبل از غذا و یا دو ساعت بعد از غذا و با افزودن ادویه های فوق میل

رویکرد به نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

- نان برشته با عسل طبیعی یا مربای سیب، بالنگ، به در وعده صبحانه
- ■ رب به یا رب سیب روزی ۳ قاشق مرباخوری
- ■ سبزی پلو که سبزی آن شوید و گشنیز باشد.
- ■ جوجه کباب و کباب برگ
- ■ آب سیب یا گلابی شیرین رسیده پوست کنده
- ■ بعد از غذا یک قاشق چایخوری رازیانه بجوید و سپس با نصف استکان آبجوش و عسل قورت دهید.

رویکرد به نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

- مقداری سقز را با کمی عسل مخلوط کنید و نیم ساعت مانند آدامس بجوید و در انتها قورت دهید. روزی ۱-۲ بار این کار را انجام دهید.
- ● ۱-۲ قاشق غذاخوری گلپر را نرم سائیده و با همان مقدار نبات پودر شده مخلوط کنید. پودر حاصله را سه قسمت کنید و بعد از غذا با کمی عرق بهار نارنج میل کنید.
- ● دم کرده زیره سبز و زیره سیاه
- ● خاکشیر و بارهنگ با آب جوش
- ● دم کرده بابونه و پونه

رویکرد به نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

■ توصیه‌ها:

- ۱. غذاهای با هضم راحت و کاهنده نفخ: سبزی پلو (شوید - گشنیز - اناریچه - زولنگ) - کباب برگ و جوجه کباب.
- ۲. قرار دادن سبزیجاتی مثل شوید و جعفری و ریحان و نعنا و پونه و زیره در رژیم غذایی
- ۳. استفاده از زنجبیل - آویشن - رازیانه - انیسون و زیره به عنوان ادویه در غذا
- ۴. مصرف مخلوط سیاهدانه و زنیان (به مقدار مساوی) قبل و بعد از غذا.

رویکرد به نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

■ توصیه‌ها:

- ۵. ۱۰ گرم زیره – ۱۰ گرم رازیانه ۵ گرم انیسون با هم نرم شود ۱ قاشق غذا خوری در یک لیوان آب جوش دم کرده و نیم ساعت بعد از غذا ۱ فنجان میل شود
- ۶. ماست و آویشن و نمک یا ماست و آویشن و سیاهدانه و مصطکی و زنیان و نمک
- ۷. ترکیب زنجبیل و شکر بعد از غذا

رویکرد به نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

■ توصیه‌ها:

- ۸. سیاهدانه کوبیده با عسل
- ۹. آدامس سقز و مصطکی و عسل
- ۱۰. شربت انار و نعنا: ۶۰۰ گرم آب انار ترش و شیرین و ۳۰۰ گرم شکر ۱۲ گرم عرق نعنا مخلوط کرده و بجوشانید تا به قوام آید
- ۱۱. زنیان ۱ قاشق چایخوری وسط غذا و پونه قبل و زیره بعد از غذا.

رویکرد به نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

- **زیره، رازیانه و نبات:** به نسبت مساوی آسیاب کنید و در یک شیشه بریزید و بعد از هر وعده غذا یک قاشق مرباخوری از این ترکیب را به صورت خشک یا در آب جوش ریخته میل کنید.
- **رازیانه و نبات:** رازیانه به تنهایی می تواند برای دفع نفخ به کار برده شود. ۲ قسمت رازیانه و ۱ قسمت نبات را باهم بکوبید و به صورت سفوف مصرف کنید.

رویکرد به نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

■ **نقل بادیان:** یک چیزی که در قدیم معمول بوده و در کشور ما هم بود و الان در بعضی کشورهای دیگر در اروپا و در هند و جاهای مختلف معمول است نقل بادیان است. بادیان، انیسون را یک قشر نبات یا شکر روی آن می‌دهند مثل نقل. برای تهیه نقل بادیان، بادیان را می‌ریزند و شیر قند می‌چکد تکان می‌دهند و یک پوششی از قند روی بادیان را می‌گیرد و در مواردی این را افراد برای ضد نفخ همراه خود داشتند و چند دانه از این را زیر دندان می‌گذاشتند. بادیان زیر دندان سفت نیست و ضد نفخ هم است و ضرری ندارد.

رویکرد به نفخ از دیدگاه طب سنتی ایرانی

■ **گل پر:** با افزودن گل پر کوبیده به عدسی و باقلی می توان نفخ آن ها را کاهش داد.

■ **نفخ ناشی از حبوبات** را می شود به گونه ای دیگر کنترل کرد: مثلاً نخود به خاطر داشتن رافینوز نفاخ است که یک عده ای نخود را می خیسانند و آب را بیرون می ریزند. البته آب خیسانده که بیرون ریخته می شود مقدار قابل توجهی ویتامین های گروه **B** و مواد مفید دیگر از دست می رود و فقط رافینوز نیست که از دست می رود. ولی چیزی که تجربه شده وقتی که نخود با برنج می جوشد به اندازی که یک مقدار برنج چند ساعت با نخود باهم آرام آرام بجوشند اثر نفاخی نخود و لوبیا به شدت می کاهشد.

مفردات مؤثر بر نفخ از دیدگاه طب سنتی ایران

سیدعلی مظفرپور^۱

مرغیسی مجاهدی^۱

زینب محمودپور^۳

چکیده

نفخ شکم یکی از شایع‌ترین شکایات عمومی و از جمله شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی محسوب می‌شود. با توجه به اثرات متناقض درمان‌های ارائه‌شده جهت درمان نفخ در طب رایج و اهمیت تجارب سنتی در ساخت داروهای مؤثر، این مقاله به معرفی مفردات مؤثر بر نفخ شکم از دیدگاه طب سنتی ایران پرداخته است.

این تحقیق یک مطالعه کتابخانه‌ای و بر اساس بررسی متون طب سنتی می‌باشد. در

Digesters in traditional Persian medicine

Zeinab Mahmoudpour (MD, PhD)¹

Hoda Shirafkan²

Morteza Mojahedi (MD, PhD)³

Narjes Gorji (MD, PhD)⁴

Seyyed Ali Mozaffarpur (MD, PhD)^{4,5*}

1. Department of Persian Medicine, School of Persian Medicine, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran

2. Department of Epidemiology and Biostatistics, School of Public health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

3. Department of History of Medical Sciences, School of Persian Medicine, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran

4. Traditional Medicine and History of Medical Sciences Research Center, Health Research Institute,

Abstract

Background: Functional gastrointestinal diseases are common in general populations and comprise more than 40% visits to gastroenterologists. Treatment options of gastrointestinal diseases have been limited. There are a few medications for functional gastrointestinal diseases and some of medications are not available in the market or in the place where the patient lives. Traditional Persian medicine (TPM) is a branch of alternative and traditional medicine based on individual viewpoint and humoral theory, focuses on lifestyle modification and uses natural products to manage the patients.

Methods: In this study, a set of compound drugs known as digesters (javarishes) and other applications are described based on main TPM text books.

Results: Jawarishes have different formulations containing various medicinal herbs used for better food digestion and improved gastric functions and also used for other disorders including reinforcing the brain, heart, liver and some therapeutic approaches.

Conclusions: By reviewing medieval Persian pharmaceutical manuscripts, we can conclude that many herbs are effective in different systems of the body and improve gastric functions. *Zingiber officinalis* and *Piper nigrum* are mixed together to get various formulations. The variety of jawarishes formulations and their different clinical applications can indicate continuity of their use.

Keywords: Gastrointestinal tract, Herbal medicine, Jawarish



Original Research Article

The efficacy of a Persian herbal formulation on functional bloating: A double-blind randomized controlled trial

Zienab Mahmoudpour ^{a, b}, Javad Shokri ^c, Mohammad Kamalinejad ^d, Neda Meftah ^e, Soraya Khafri ^e,
Seyyed Ali Mozaffarpur ^f  , Hoda Shirafkan ^g

Show more 

+ Add to Mendeley  Share  Cite

<https://doi.org/10.1016/j.joim.2019.05.007>

Get rights and content

تشکر از توجه شما