



سرشناسه	: مرادنژاد بقرآباد، رقیه، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	: کاربردهای طب سنتی / مولف رقیه مرادنژاد بقرآباد؛ ناظر علمی مهرداد نوری کوپائی.
مشخصات نشر	: تهران، مهراندیشان سپهر، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۷۱۶ص.
شابک	: 978-622-7272-25-3
وضعیت فهرست نویسی، فیبا	
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: Traditional medicine
موضوع	: گیاهان دارویی
موضوع	: Medicinal plants
شناسه افزوده	: نوری کوپائی، مهرداد، ۱۳۶۵-
رده بندی کنگره	: R1۳۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۸۹۳۵۰
وضعیت رکورد	: فیبا

### عنوان: کاربردهای طب سنتی

مؤلف: رقیه مرادنژاد بقرآباد

ناظر علمی: دکتر مهرداد نوری کوپائی

ویراستار: هادی شفیعی

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشاراتی مهراندیشان سپهر

نوبت و سال چاپ: چاپ اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۹۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۷۲-۲۵-۳

تلفن مرکز پخش: ۰۹۲۲۶۱۶۳۶۰۴

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

## کاربردهای طب سنتی

مؤلف:

رقیه مرادنژاد بقراباد

## فهرست مطالب

۸	پیشگفتار.....
۱	فصل اول: طب سنتی و طب اسلامی، حقایق جالب این دو علم.....
۹	طب سنتی چیست؟.....
۱۰	فواید طب سنتی.....
۱۱	طب اسلامی چیست؟.....
۱۲	تفاوت های مصداقی طب اسلامی با طب سنتی.....
۱۳	طب اسلامی ایرانی چه می گوید؟.....
۱۴	طب شیمیایی بهتر است یا گیاهی؟.....
۱۶	فصل دوم: خوردن و آشامیدن.....
۱۶	مقدمه.....
۱۶	خوراکی ها و دمنوش های گیاهی مناسب زمان سرماخوردگی.....
۲۰	لیست غذاهای مفید برای تسکین درد مفاصل.....
۲۲	۷ نوشیدنی برای رفع گرمازدگی در طب سنتی.....
۲۶	جایگزین های طبیعی و خوشمزه نمک تصفیه شده در غذا.....
۳۰	مواد غذایی تقویت کننده حافظه در طب سنتی.....
۳۳	راهکارهای طب سنتی برای مقابله با تشنگی و حفظ رطوبت بدن.....
۳۴	جایگزین طبیعی قرص های خواب آور در طب سنتی.....
۳۷	پیش غذاهای مناسب از دید طب سنتی.....
۳۸	راه حل های طب سنتی برای دوری از ضعف جسمانی.....
۴۰	جایگزین داروهای ضد آلرژی.....
۴۶	نوشیدنی های سالم و غیرسالم.....
۴۷	بهترین روغن های خوراکی از منظر طب سنتی.....
۵۱	مواد غذایی مفید برای تقویت مغز.....
۵۴	هضم غذا و سنگینی معده.....
۵۶	تغذیه مناسب برای هر مزاج.....
۵۸	جایگزین طبیعی قرص های اعصاب و روان.....
۶۱	حفظ سلامت کبد با توصیه های طب سنتی.....
۶۴	توصیه های طب سنتی برای افزایش اشتها.....
۶۷	بهترین ادویه در بخت غذا از دید طب سنتی.....



۷۰	.....	توصیه های تغذیه ای برای کودکان
۷۱	.....	خوراکی های مناسب برای دیابتی ها در طب سنتی
۷۵	.....	روش سنتی تهیه روغن ها
۷۷	.....	بهترین ظروف برای آشپزی
۷۹	.....	خوراکی های مناسب فصل بهار
۸۱	.....	خوراکی های مناسب فصل تابستان
۸۵	.....	خوراکی های مناسب فصل پاییز
۸۸	.....	خوراکی های مناسب فصل زمستان
۹۳	.....	فصل سوم: آب و هوا
۹۳	.....	مقدمه
۹۷	.....	تاثیر آب و هوا و مناطق جغرافیایی بر سلامتی انسان از نظر طب سنتی
۱۰۰	.....	تدابیر طب سنتی برای سالم ماندن در هوای آلوده
۱۰۴	.....	ترک عادات زمینه ساز سرطان ریه
۱۰۶	.....	بررسی رایحه درمانی در طب سنتی و فواید دود کردن
۱۰۹	.....	فصل چهارم: حالات روحی و روانی
۱۰۹	.....	مقدمه
۱۱۳	.....	تدابیر طب سنتی برای سلامت روح و روان
۱۱۶	.....	اثر روحی و روانی شادی در زندگی از منظر طب سنتی
۱۱۹	.....	رفع خستگی مزمن مغزی و جسمی در طب سنتی
۱۲۱	.....	علائم تشخیص حالات مغز در طب سنتی
۱۲۳	.....	رهایی از وسواس با طب سنتی
۱۲۷	.....	کنترل و مدیریت اضطراب با راهکارهای ساده طب سنتی
۱۳۱	.....	راهکارها و تمرین های مناسب برای فروکش کردن خشم
۱۳۷	.....	فصل پنجم: حرکت و ورزش
۱۳۷	.....	مقدمه
۱۳۸	.....	ورزش بانوان در طب سنتی
۱۳۹	.....	ورزش سالمندان در طب سنتی
۱۴۰	.....	ورزش ویژه کارمندان در طب سنتی
۱۴۳	.....	مشت و مال ایرانی
۱۴۶	.....	شرایط مورد نیاز ماساژ در طب سنتی
۱۴۸	.....	ماساژ پا

۱۵۰	ورزش چشم از دیدگاه طب سنتی ایران
۱۵۲	ورزش متناسب با مزاج
۱۵۵	فصل ششم: خواب و بیداری
۱۵۵	مقدمه
۱۵۸	تاثیر ساعت خواب بر سلامتی
۱۶۲	دلایل خواب آلودگی و راهکارهای درمان آن از منظر طب سنتی
۱۶۵	درمان بی خوابی با تدابیر طبیعی طب سنتی
۱۶۸	خواب های مضر و نامناسب
۱۷۰	بهبود خواب نوزادان با تدابیر طب سنتی
۱۷۴	با مصرف این خوراکی ها، یک خواب راحت را تجربه کنید
۱۷۷	فصل هفتم: مواد زائد و ضروری
۱۷۷	مقدمه
۱۷۷	پاکسازی و نحوه سم زدایی بدن با طب سنتی
۱۸۴	راهتمای گام به گام حجامت
۱۸۷	درمان تعریق زیاد و بوی نامطبوع عرق با طب سنتی
۱۹۱	زالو درمانی در طب سنتی
۱۹۳	ماساژ با روغن در طب سنتی
۱۹۶	آداب حمام کردن در طب سنتی ایران
۱۹۸	ترک سیگار به کمک راهکارهای طب سنتی
۲۰۰	فصد کردن، از راه های درمانی در طب سنتی
۲۰۲	روش های صحیح بادکش گذاری
۲۰۸	منابع و مراجع



## پیشگفتار

امروزه واژه طب سنتی و مکمل، توصیف کننده شاخه‌های درمانی و طبی مجزا از طب نوین است. طب سنتی در ایران قدمتی طولانی دارد و استفاده از آن همواره مورد توجه طبیبان و جوامع بشری بوده است، امروزه استقبال از طب مکمل یا سنتی ایران در کشورهای اروپایی و آمریکایی و جایگاهی که در ارتقاء سلامت آنها یافته است اهمیت این حوزه درمانی را به خوبی نمایان می‌کند. خیلی پیش‌تر از اینکه طب مدرن به شیوه‌ی امروزی شروع به ارائه روش‌های درمانی و پیشگیری از بیماری کند، طب سنتی و شیوه‌های طبیعی درمان در ایران و دیگر کشورها مانند چین، کره و طب سنتی آفریقایی مورد استفاده قرار می‌گرفت. رشد فزاینده طب سنتی در ایران و حتی در بسیاری از کشورهای پیشرفته و در حال توسعه قابل تامل بوده و نشان از محبوبیت و اصالت این شیوه درمانی دارد. به گونه‌ای که استفاده از طب سنتی از جانب سازمان بهداشت جهانی توصیه شده است. اصول طب سنتی که یک طب علمی و مستند که بر پیوند هرچه بیشتر انسان با طبیعت استوار است به گونه‌ای که دوری از طبیعت را مقارن با نزدیک شدن به بیماری می‌داند. در بسیاری از کشورها طب سنتی را با اصطلاحاتی همچون طب مکمل یا موازی می‌شناسند چرا که مراقبت‌های بهداشتی و درمان‌های طب سنتی به همراه رویکردهای پزشکی نوین مورد استفاده قرار می‌گیرد و می‌تواند تکمیل کننده درمان‌های پزشکی رایج باشد. لذا در این کتاب به تشریح اصول، مبانی، مفاهیم و کاربرد طب سنتی پرداخته شده است. در پایان بر خود لازم می‌دانیم که شکر نعمت الطاف بیکران الهی را بجا آوریم که بدون آن، نه این راه پیمودنی بود، و نه این مهم، شدنی. امید است مطالب این کتاب نقش مؤثری در جهت بهبود دانش دارودرمانی داشته باشد و برای علاقمندان این حوزه در سراسر میهن اسلامی مفید واقع شود.

رقیه مرادنژاد بقرآباد - نویسنده کتاب

## فصل اول: طب سنتی و طب اسلامی، حقایق جالب این دو علم

### طب سنتی چیست؟

طب سنتی علمی است با قدمتی بیش از ۱۰۰۰ سال و میراثی گرانقدر مبتنی بر شواهد و محصول کار علمی و تحقیق هزاران دانشمند و پزشک بزرگ از جمله ابوعلی سینا، رازی، عقیله خراسانی، حکیم محمد اعظم خان و ... میباشد که در طول قرون و اعصار در مجموعه‌هایی کوچک و بزرگ گردآوری شده است. کتاب‌های طب سنتی افرادی چون زکریای رازی و مخصوصاً ابن سینا شهرت زیادی دارد تا جایی که قریب به ۵۰۰ سال در دانشکده‌های اروپایی و آسیایی توسط اساتید تدریس شده است. اصول طبابت در این آثار طب سنتی، بر چهار طبیعت مزاج انسان یا اخلاط اربعه بوده از جمله: بلغم، صفرا، سودا و دم.

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، طب سنتی «مجموعه‌ای است از دانسته‌ها، مهارت‌ها و اعمال که بر پایه نظریه‌ها، باورها و تجربه‌های بومی فرهنگ‌های مختلف است، خواه قابل شرح باشد یا نباشد که در بهداشت و نیز پیشگیری، تشخیص، بهبود و مداوای بیماری‌های جسمی و ذهنی مورد استفاده قرار می‌گرفتند». در مقابل طب سنتی، «پزشکی مبتنی بر شواهد» قرار دارد.

در برخی از کشورهای آسیایی و آفریقایی، تا ۸۰ درصد از مردم نیازهای اولیه بهداشتی خود را از طریق طب سنتی برطرف می‌کنند. زمانی که از طب سنتی خارج از فرهنگ سنتی استفاده می‌شود، آن را «پزشکی جایگزین» در نظر می‌گیرند.

برخی از انواع طب سنتی مورد استفاده در سراسر دنیا عبارتند از: طب سنتی چین، طب سنتی کره‌ای، طب سنتی آفریقایی، طب ایران باستان، طب سنتی ایرانی، آیورودا و طب سنتی اروپایی. رشته‌های علمی که به مطالعه طب سنتی می‌پردازند عبارتند از گیاه‌درمانی، اتنومدیسین، مردم‌گیاه‌شناسی و انسان‌شناسی پزشکی.

سازمان جهانی بهداشت خاطر نشان می‌کند که «استفاده نادرست از داروها و روش‌های سنتی می‌تواند اثرات منفی یا خطرناکی داشته باشد» و «تحقیقات بعدی لازم است تا اثربخشی و ایمنی داروها و روش‌های مورد استفاده در برخی از طب‌های سنتی تأیید گردد.» سازمان جهانی بهداشت یک استراتژی ۹ ساله برای حمایت از کشورهای عضو دارد که از نقش مثبت و سازنده طب سنتی در جوامع اطمینان حاصل گردد.





## فواید طب سنتی

بدون اغراق می توان گفت نتایج مثبتی که داروهای گیاهی دارد بسیار اثر بخش و مفید است:

- ۱- بیماری از ریشه درمان می شود: این یکی از تأثیرات بسیار مفید است که شما دیر به دیر بیمار می شوید چون اخلاط بیماری به آرامی به روش دارو های گیاهی از بدن شما خارج می شود.
- ۲- درمان بنا بر هر مزاجی پیش می رود: هر مزاج و طبعی با یک نوع دارو و روش درمانی خاصی سازگاری دارد ، در حالی که وقتی شما به یک پزشک عمومی مراجعه میکنید معمولا دارو از پیش تعیین شده است.
- ۳- درمان ها طی چندین هزار سال تجربه شده: طب سنتی نیازی به موش آزمایشگاهی ندارد و داروها یا عرقیجات گیاهی کاملا تجربه شده هستند و راحت می توانید با اعتقاد و توکل به خدا از این دارو ها استفاده کنید تا به اذن خدا شفا پیدا کنید.
- ۴- عوارض کمتری نسبت به داروهای شیمیایی دارد: داروهای شیمیایی اکثرا اثر مخربی بر روی کبد و یا کلیه و معده انسان می گذارد.

## طب اسلامی چیست؟

قرآن کریم، از ابراهیم خلیل (علیه السلام) نقل می کند که فرمود: و اذا مرضت فهو یشفین. (شعرا، آیه ۸۰) و چون بیمار شوم، او (خداوند) شفایم می دهد.

این سخن، بدین معنا است که طبابت، کار خداوند متعال است و طبیب واقعی اوست. خداوند است که خواص درمانی را در داروها نهاد و در نظام آفرینش ، برای هر دردی دارویی آفرید و به انسان ، استعداد شناخت دردها و داروها و چگونگی درمان آنها را عنایت کرد و بدین سان ، او را مظهر نام های طبیب و شافی خود، قرار داد، چنان که پیامبران الهی نیز (برای درمان بیماری های جان) مظهر این نام های مقدس هستند. بنابراین ، از نگاه اسلام ، طبیب و دارو خواه برای روح (جان / روان)، و خواه برای تن (بدن / جسم)، تنها نقش یک واسطه را در نظام حکیمانه آفرینش ایفا می

کنند و درمان کننده، فقط خداوند متعال است. اما اگر بخواهیم طب اسلامی رو به طور واضح تعریف کنیم: طبی که ارتباط دقیق جامع مادیات و معنویت موجود و تبلور یافته در جسم را تعریف می کند، طب اسلامی نامیده می شود.

تمامی مکاتب دنیا طب را بر اساس مشاهده به عنوان درمانی خیلی دقیق و جدی تعریف کرده اند. اما عالم به سلول های یک اندام جاهل به سلول های اندام دیگری می شود که نقص طب کلاسیک است. اما نقص مهمتر آن است که تعریف کلی از مادیات جسم دارند اما ارتباط جسم با جهان چه؟ یعنی محیط زیست (موقعیت جغرافیایی محیط زیست چه نقشی در سلامت انسان دارد یا نه؟ در جایی که انسان هایی دروغگو زندگی می کنند یا انسان های پاک، در سلامت ما نقش دارد یا نه؟ و نیز ارتباط با مونسان چه نقشی در سلامت دارد.

### تفاوت های مصداقی طب اسلامی با طب سنتی

- آداب و شرایط حجامت در طب اسلامی نیز با طب سنتی اختلاف دارد. یکی از آداب در طب اسلامی این است که نباید هزینه ای بابت حجامت گرفته بشود در حالی که در ایران هزینه های خوبی بابت حجامت به پزشک داده می شود و معمولاً هم پزشک روی اصول حجامت نمی کند.
- در طب سنتی توصیه می شود میوه هایی مانند به و سیب را خشک کرده و به عنوان دمنوش استفاده کنند اما طب اسلامی آب همراه میوه یا بعد از آن سم معرفی شده است.
- در طب سنتی توصیه اکید به جایگزینی روغن کنجد با روغنهای مصرفی می شود که در طب اسلامی کنجد، ارده و فرآورده های دیگر آن سبب الزایمر، قراموشی و زوال مغز می شود و در مورد روغن کنجد فقط یک روایت آن هم برای سردرد که پیامبر (ص) در بینی می چکاندند.
- در طب سنتی توصیه می شود برای رفع کم خونی از قرص آهن و آهن تاب و کفگیر آهنی استفاده شود، مثلاً قاشق های آهنی آمده است برای اینکه در هنگام پخت غذا آن قاشق



در داخل ظرف غذا باشد و همراه با آن پخته شود تا آهن ازش رها شود اما در طب اسلامی آهن را رجس، نجس و مسخ معرفی می کند تا جایی که حتی در صورت دست زدن به آهن توصیه شده است دست ها شسته شوند.

- در طب سنتی توصیه به زالو درمانی می شود که در طب اسلامی اصلا به آن توصیه نمی شود و تنها یک روایت آن هم از اهل سنت وارد شده است.
- در طب سنتی توصیه به عرقیجات انواع گیاهان می شود که در طب اسلامی تایید نمی شود زیرا در فرایند تهیه آنها مواد الکلی با سمی ایجاد می شود.
- در طب سنتی توصیه به مصرف گیاهانی می شود که بر اثر تجربه، اثربخش بوده اند که در طب اسلامی توصیه نمی شود مثلا گل گاو زبان و شیرین بیان که مضراتی نیز دارند و در طول زمان این ضررها نمایان شده است.
- طب سنتی مزاج ها را درمان می کند، طب شیمیایی عوارض را درمان می کند و به ریشه بیماری کاری ندارد. اما طب اسلامی ریشه را درمان می کند یعنی هم مزاج و هم عوارض را درمان می کند.
- در طب سنتی مزاج برای اعضا معرفی می شود مثلا سر را سودایی و کبد را صفراوی می نامند که در طب اسلامی مزاج کلی برای کل بدن داریم چرا که مزاج درون خون است که در کل بدن جریان دارد.
- در طب سنتی لبو و چغندر توصیه می شود که در طب اسلامی به هیچ عنوان توصیه نمی شود.
- در طب سنتی به مصرف لبنیات خیلی توصیه نمی شود زیرا سردی بدن بالا می رود اما در طب اسلامی آماده که غذای کامل و بسیار مفیدی است.

طب اسلامی ایرانی چه می گوید؟

این طب معتقد است هر چه از طبیعت دور شویم به بیماری نزدیک می شویم. باید دانست طب اسلامی ایرانی یک طب کاملا علمی است بسیار مستدل با دلایل و توضیحات کاملا منطقی که تجربه بسیار ارزشمند و طولانی به همراه دید بسیار دقیق و جامع نگر نسبت به تمامی بدن دارد و



در جهت فعال کردن و بیدار نمودن طبیعت بدن برای درمان و پیشگیری تلاش می کند و پزشک را خادم طبیعت بدن می داند و در واقع طبیب به کمک روش های مختلف درمانی موجود در این طب تندرستی بدن را در مسیر تعادل و پاکسازی از سموم و تقویت سیستم های دفاعی قرار می دهد. روش های درمان و پیشگیری در این طب به شرح ذیل می باشد:

- ورزش
- تغذیه اصولی
- پاکسازی بدن
- خواب و بیداری متعادل
- بهره مندی از هوای مناسب
- مسائل روحی و عصبی متعادل

البته این موارد قطعی نیست و برداشت هایی از مستندات هست و ممکن هست در نتیجه بالعکس باشد.

#### طب شیمیایی بهتر است یا گیاهی ؟

در یک کلام هر دو لازم هستند. زیرا هیچ کدام پاسخگوی تمام بیماری ها نیستند، اما توصیه من به شما این است که حداقل برای بیماری های جزئی مثل سرماخوردگی ابتدا از داروهای شیمیایی استفاده نکنید! این داروها به سرعت چرک را در بدن شما می خشکانند و باعث می شوند که بیماری از ریشه درمان نشود و طبیعتاً شما هم زود به زود مریض می شوید. شاید خودتان هم این طوری باشید با یک سرمای کوچک بدنتان شروع به تب و چرک کند و سریعاً به دکتر مراجعه کنید و درخواست کپسول و آمپول کنید دکتر هم از خدا خواسته برای شما نسخه سنگین می نویسد. شما هم تمام داروهای شیمیایی رو تهیه می کنید و شاید ۱ روزه نهایت ۲ روزه بهبود پیدا کنید اما شما بدن خودتان را بسیار ضعیف کرده اید زیرا این بیماری به طور کامل از بدن شما خارج نشده

است در نتیجه شما زود به زود سرما می خورید. بله این یک حقیقت است که داروهای شیمیایی تأثیرات بدی بر روی بدن شما خواهند گذاشت از جمله ضعیف شدن سیستم کبد. شما خیلی راحت می توانید بیمار سرماخوردگی رو از طریق داروهای گیاهی علاج دهید.

آیا طب سنتی برای یک شخص سرطانی نزدیک به مرگ حرفی برای گفتن دارد؟ در حالی که راحت می شود با شیمی درمانی جلوی مرگ را گرفت هر چند که عوارض شیمی درمانی بسیار زیاد است اما بهتر از مرگ است. ناگفته نماند که می شود با داروهای گیاهی هم این بیماری را کنترل کرد یا مثلا آیا طب سنتی برای بیماران قلبی و خیم داروی موثری ارائه می دهد؟

خیلی جالب است بدانید که چند روز پیش دختر بنده تب شدید و گرفت و مدام استفراغ می کرد هر مایعاتی به او می دادم که آب بدنش جبران بشه باز همون رو استفراغ می کرد اینجا قسط طب جدید حرف برای گفتن دارد و با یه سرم قندی نمکی حالش بهبود پیدا کرد و تبش کم تر شد. پس متوجه خواهیم شد که این دو علم بسیار مورد نیاز هستند اما به قدر نیاز.

