

تدابیر طب سنتی برای حفظ و ارتقای

سلامت پوست و مو

مروری بر توصیه های طب سنتی ایرانی برای پیش گیری، کنترل
و درمان بیماری های پوست و مو

نویسندگان:

دکتر لیلا شبیبیگی

متخصص طب سنتی، عضو هیأت علمی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر محمدرضا رهبر

دانشجوی دکتری تخصصی پژوهشی مرکز تحقیقات پوست و سلول های بنیادی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر الهام زارعی

متخصص طب سنتی

دکتر نوش آفرین کاظمی خو

پسا دکتری لیزر - مرکز تحقیقات پوست و سلول های بنیادی

دانشگاه علوم پزشکی تهران



نگارش اول

عنوان و نام پدیدآور : تدابیر طب سنتی برای حفظ و ارتقای سلامت پوست و مو : مروری بر توصیه‌های طب سنتی ایرانی برای پیش‌گیری کنترل و درمان بیماری‌های پوست و مو/ نویسندگان لیلا شیرینیگی...و دیگران.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات المعی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۴۴ ص:، مصور(رنگی).

شابک : 978-600-7658-30-7

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : نویسندگان لیلا شیرینیگی، محمدرضا رهبر، الهام زارعی، نوش آفرین کاظمی‌خو.

عنوان دیگر : مروری بر توصیه‌های طب سنتی ایرانی برای پیش‌گیری، کنترل و درمان بیماری‌های پوست و مو.

موضوع : پزشکی سنتی Traditional medicine پوست Dermatology

موضوع : گیاهان دارویی Medicinal plants

موضوع : پوست -- بیماری‌ها -- درمان Skin -- Diseases -- Treatment

موضوع : -- بیماری‌ها-- درمان Hair -- Diseases-- Treatment

شناسه افزوده : شی، لیلا، ۱۳۵۴ -

رده بندی کنگره : R۱۳۵/۰۴۱۲

رده بندی دیویی : ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی : ۱۸۳۷۱۵



نشانی: بلوار کشاورز، خیابان سیداللهزاده، وجه پیا، پلاک ۴۰

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۵۳۴۱۱

نام کتاب: تدابیر طب سنتی برای حفظ و ارتقای سلامت پوست و مو (مروری بر توصیه‌های

طب سنتی ایرانی برای پیش‌گیری، کنترل و درمان بیماری‌های پوست و مو)

نویسندگان: دکتر لیلا شیرینیگی متخصص طب سنتی - عضو هیئت علم دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر محمدرضا رهبر دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی - مرکز تحقیقات پوست و

سلول‌های بنیادی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر الهام زارعی متخصص طب سنتی

دکتر نوش آفرین کاظمی‌خو متخصص ژنتیک - مرکز تحقیقات پوست و سلول‌های بنیادی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

نگارش: اول

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰

بها: ۲۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۸-۳۰-۷

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده یازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب بدون اجازه کتبی مؤلفان مجاز نیست.

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه نویسندگان.....
۱۵	فصل اول: مقدمه‌ای بر اصول طب سنتی ایرانی و آشنایی با ساختمان پوست و مو و ناخن.....
۱۷	ویژگی‌های طایفه سنتی ایرانی.....
۱۸	مزاج و بررسی مقایسه آن با طب مدرن.....
۱۹	تعادل در مزاج‌های چهارگانه در طب سنتی ایرانی.....
۲۱	تشریح پوست.....
۲۱	منافذ پوست و فایده آن‌ها.....
۲۲	اتصال پوست به اعضای داخلی.....
۲۲	مزاج پوست.....
۲۲	ناخن و نقش آن.....
۲۵	فصل دوم: از دیدگاه طب ایرانی چگونه پوست و مو و ناخن سالم و زیاده داشته باشیم؟.....
۲۷	پوست.....
۲۹	هضم اول یا هضم معدی.....
۲۹	هضم دوم یا هضم کبدی.....
۳۰	هضم سوم یا هضم عروقی.....
۳۰	هضم چهارم یا هضم عضوی یا بافتی.....
۳۰	حفظ سلامت از دیدگاه طب سنتی.....
۳۳	فصل سوم: از دیدگاه طب ایرانی، جهت نیکو شدن رنگ چهره چه دستوراتی باید به کار برد؟.....
۳۶	گام اول: رعایت اصول شش گانه.....
۳۷	هوا.....
۳۸	تغذیه.....
۳۹	حرکت و سکون.....
۴۰	چاره درمان بیماری امتلاء چیست؟.....

۴۱	مقایسه نظرات طب سنتی با پزشکی نوین در زمینه فعالیت فیزیکی
۴۲	خواب و بیداری
۴۳	مقایسه نظرات طب سنتی با پزشکی نوین در زمینه خواب
۴۵	احتباس و استفراغ
۴۹	اعراض نفسانی (حالات روحی)
۵۰	مقایسه نظرات طب سنتی با پزشکی نوین در زمینه وضعیت سلامت روان و مشکلات پوست
۵۵	فصل چهارم: آینه یا بثره (جوش صورت و بدن)
۵۷	تعریف بیماری
۵۷	سبب بیماری
۵۸	درمان
۵۸	هوا
۵۹	تغذیه
۶۰	حرکت و سکون
۶۱	خواب و بیداری
۶۱	احتباس و استفراغ
۶۲	اعراض نفسانی
۶۲	درمان موضعی
۶۵	فصل پنجم: کلف (ملاسمایا لک های تیره صورت)
۶۷	تعریف بیماری
۶۷	اسباب
۶۸	(۱) علل داخلی
۶۸	(۲) علل خارجی
۶۹	انواع کلف
۶۹	تدابیر حفظ الصحه
۶۹	هوا
۶۹	تغذیه

۷۰	ماء العسل	۸۸
۷۱	حرکت و سکون	۸۸
۷۱	خواب و بیداری	۸۸
۷۲	احتباس و استفراغ	۸۸
۷۲	اعراض نفسانی	۸۸
۷۳	درمان	۸۸
۷۵	فصل ششم: تری، حکه و حرب (کهیر و انواع خارش های حاد و مزمن)	۸۸
۷۷	تعریف بیماری	۸۸
۷۷	اسباب و انواع	۸۸
۷۷	اسباب خارجی	۸۸
۷۸	اسباب داخلی	۸۸
۷۸	تدابیر حفظ الصحة	۸۸
۷۸	هوا	۸۸
۷۹	تغذیه	۸۸
۷۹	توصیه های غذایی	۸۸
۸۱	حرکت و سکون	۸۸
۸۱	خواب و بیداری	۸۸
۸۲	احتباس و استفراغ	۸۸
۸۲	اعراض نفسانی	۸۸
۸۳	درمان	۸۸
۸۵	فصل هفتم: قوبا (نوعی از پسوریازیس)	۸۸
۸۷	تعریف بیماری	۸۸
۸۷	اسباب و طبقه بندی ها	۸۸
۸۸	الف: اسباب داخلی	۸۸
۸۸	ب: اسباب خارجی	۸۸
۸۸	شایع ترین طبقه بندی قوبا	۸۸

۸۹	پیش آگهی بیماری
۸۹	تدابیر حفظ الصحة
۸۹	هوا
۹۰	تغذیه
۹۱	توصیه‌های غذایی
۹۲	حرکت و سکون
۹۳	خواب و بیداری
۹۳	احتباس و استفراغ
۹۴	اعراض نفسانی
۹۵	درمان
۹۷	فصل هشتم: برص ابيض اورینلی
۹۹	تعریف بیماری
۱۰۰	پیش آگهی برص ابيض از دیدگاه اطباء سب سنتی
۱۰۰	اسباب
۱۰۱	انواع برص
۱۰۱	تدابیر حفظ الصحة
۱۰۱	هوا
۱۰۱	حمام
۱۰۲	تغذیه، نوشیدنی و غذاها
۱۰۴	حرکت و سکون
۱۰۴	خواب و بیداری
۱۰۵	احتباس و استفراغ
۱۰۵	اعراض نفسانی
۱۰۶	درمان
۱۰۹	فصل نهم: خشکی پوست صورت و بدن
۱۱۱	تعریف بیماری

۱۱۱	تدابیر حفظ الصحة
۱۱۱	هوا
۱۱۲	تغذیه
۱۱۳	حرکت و سکون
۱۱۴	خواب و بیداری
۱۱۴	احتباس و استفراغ
۱۱۵	اعراض سنان
۱۱۷	فصل دهم: ریزش های منتشره
۱۱۹	تعریف بیماری
۱۱۹	اسباب
۱۲۰	انواع ریزش مو
۱۲۰	تدابیر حفظ الصحة
۱۲۰	هوا
۱۲۰	تغذیه
۱۲۲	حرکت و سکون
۱۲۲	خواب و بیداری
۱۲۳	احتباس و استفراغ
۱۲۳	اعراض نفسانی
۱۲۴	درمان
۱۲۷	فصل یازدهم: مروری کوتاه بر چند اختلال شایع دیگر پوستی و سلامت ناخن
۱۲۹	پوست چرب
۱۳۰	دیدگاه طب سنتی در زمینه چربی پوست و درمان آن
۱۳۱	تب خال
۱۳۳	درمانهای طب سنتی و خانگی
۱۳۴	موهای زائد
۱۳۵	طرز تهیه ماسک کاهش دهنده موهای زائد ناخواسته

۱۳۵	پیری پوست
۱۳۶	راههای پیشگیری از پیر شدن بدن و پوست
۱۳۸	سلامت ناخن
۱۳۸	کج شدن ناخن وعدم رشد طولی طبیعی آن
۱۳۹	چند توصیه دیگر در حفظ سلامتی ناخن
۱۴۱	فهرست منابع

www.ketab.ir

به نام خداوند بخشنده مهربان

مقدمه نویسندگان

طب سنتی ایرانی یکی از مکاتب مهم در میان مکاتب پزشکی دنیاست که قدمتی چندین هزار ساله دارد. توجه به آموزه‌های این مکتب از جهات مختلف حائز ارزش است. نخست این که طب ایرانی بر مبنای مشاهدات و تجربیات حکیمانی بنا نهاده شده است که در طول قرن‌های ماضی مرجع علم طب در جهان معاصر خود بوده‌اند. دستورالعمل‌های مختلف انبیا و مداخلت سلامت طبیبان ایرانی در طول قرن‌ها مرجع آموزش بوده است. با ورود طب مدرن به دلیل مختلف نتایج این مشاهدات و تجربیات فراموش شده و بر آنها گرد و غبار زمان نشست و آنها را از دید عموم افراد و دانشمندان پنهان کرده است. طب مدرن تمرکز ویژه‌ای بر حصول سریع نتایج دارد و همواره به دنبال رویکرد استفاده از داروهای شیمیایی و انجام مداخلات تهاجمی است. بر این اساس توصیه‌های طب سنتی که بخش زیادی از آنها بر تغذیه و پیشگیری از بیماری‌ها استوار بوده در لابلای پیشرفت‌های طب مدرن فراموش می‌شود و در این بین درمان‌های طبیعی مورد اقبال کمتری از سوی ارائه‌دهندگان خدمات قرار می‌گیرد. در طول سالهای اخیر با تجربیات زیادی که در زمینه به کارگیری داروهای طب سنتی کسب شده محصولات ارزشمندی در اختیار پزشکی مدرن قرار گرفته است.

موضوع دوم که توجه به طب سنتی ایرانی را واجد ارزش ویژه می‌نماید موضوع توجه به بازار خدمات سلامت در کشور است. در شرایط حاضر بسیاری از افراد که تعداد قابل توجهی از آنها پزشک نیستند مبادرت به ارائه خدمات در قالب طب سنتی می‌نمایند. تنظیم این بازار ارائه خدمات از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که چنانچه افرادی که اقدام به ارائه این خدمات می‌نمایند از صلاحیت‌های لازم برای این امر برخوردار نباشند می‌توانند عوارض جبران‌ناپذیری برای بیماران و افراد ایجاد نمایند. تأسیس دانشکده‌های طب سنتی و تربیت نیروی انسانی مورد نیاز شایسته برای ارائه

خدمات از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این موضوع در شرایطی که اقبال عمومی جامعه به روش‌های طب سنتی از کثش بالایی برخوردار باشد اهمیت توجه به موضوعات و مباحث طب سنتی و تأسیس مراکز تحقیقاتی در این زمینه را دوچندان می‌نماید.

موضوع سومی که توجه به روش‌های طب سنتی را حائز اهمیت می‌کند مقبولیت طب سنتی در میان آحاد مردمی است که در پهنه جغرافیایی کشور زندگی می‌کنند و آموزه‌ها و توصیه‌های طب سنتی را بر اساس فرهنگ و منابع شفاهی می‌پذیرند و آنها را به کار می‌گیرند. این آموزه‌ها که بخشی از میراث فرهنگی گرانقدر مردم ایران است قدمتی به بلدای مدون کشور ایران و فرهنگ اسلامی دارد.

موضوع چهارمین است که آموزه‌های طب سنتی مبتنی بر سلامت جسم، روان و روح است. این رویکرد که مورد تأکید سازمان جهانی بهداشت است به صورت میراثی گرانبها در اختیار مردم عزیز کشورمان قرار گرفته است و چند هزار سال قدمت دارد. بر این اساس ارزش‌های نهفته در طب سنتی ایرانی می‌تواند ابزاری برای اعتلای طب مدرن در ایران باشد.

در این کتاب تلاش گردیده تا بخشی از آموزه‌های طب سنتی که در زمینه سلامت پوست، مو و ناخن از مراجع اصلی استخراج شده است مرور شود. در بخش‌هایی از این کتاب اقدام به مقایسه توصیه و توصیف‌های طب سنتی با روش‌های مدرن در زمینه بیماری‌های پوستی کرده‌ایم. مرور منابع طب سنتی حکایت از آن دارد که در بسیاری از بخش‌ها طب سنتی ایرانی مشابه با طب مدرن اقدام به توصیف بیماری‌ها نموده است. توصیف برخی بیماری‌ها، عوامل تشدیدکننده و تخفیف دهنده و نواحی درگیری بدن شباهت زیادی به آموزه‌های طب مدرن دارد، با این وجود طبیعی است در شرایطی که بیماری‌ها در ابعاد سلولی و مولکولی شناخته نشده بودند توصیفات دیگری در زمینه آسیب‌شناسی آن به عمل می‌آمد. با این وجود در آن زمان شرایط حاضر قابل توجه است توسط تشدیدکننده بیماری با درستی و اطمینانی که در شرایط حاضر قابل توجه است توسط حکیمان ایرانی تبیین شده است. حال ما با منابعی از این آموزه‌ها مواجهیم که تمامی آنها می‌توانند فرضیه‌هایی برای ورود به مداخلات بالینی و سنجش‌ها باشند. بر

این اساس توصیه‌های طب سنتی می‌توانند به عنوان خاستگاهی برای توسعه مداخلات طب مدرن مورد بهره‌برداری محققین قرار گیرند.

مراقبت از پوست و مو اقبال عمومی دارد و بیماری‌های آنها به لحاظ تاثیر بالایی که بر ظاهر افراد دارند همواره مورد توجه پزشکانند. خدمات مرتبط با سلامت پوست همواره باری از هزینه‌های اقتصادی را در اجتماع ایجاد می‌کنند که درخور توجه است. مراقبت از پوست و مو بر اساس توصیه‌های طب سنتی و درمان‌های طبیعی هزینه‌های کمتری ایجاد می‌کند. این کتاب تلاش دارد تا با مرور منابع اصلی طب سنتی نخستین پله از اقدامات برای سلامت پوست و مو باشد. امید است همواره از نظرات اساتید و دانشجویان که این کتاب را مورد مطالعه قرار می‌دهند برخوردار باشیم، باشد که با دریافت این نظرات رزومه اقدام به بازخوانی آنچه که نگاشته‌ایم نماییم تا در دوره‌های بعدی کتاب را با محتوایی کارآمد و علمی‌تر و برای ارتقای بیشتر خدمت به جامعه عرضه کنیم.

گروه نویسندگان