



COMPLEMENTARY  
MEDICINE

● — MOUSA AFSHAR NAJAFI — ●

۷۰-۰۷

بهار ۱۳۹۸

عنوان و نام پدیدآور: طب مکمل = Complementary and Alternative Medicine / موسی افشارنجفی.

مشخصات ظاهری : ۸۰۳ص. مصور، جدول، نمودار.

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

یادداشت: کتابنامه.

Alternative medicine : موضوع

Holistic medicine : موضوع

Traditional medicine : موضوع

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۲۷۶۶۹



انتشارات تدبیر سرمایه

طب مکمل  
(معرفی ۵۰ روش درمانی)  
موسی افشار نجفی

طراح جلد: امیر مطریان پور  
صفحه آرایی: کامبیز خسروی  
حق چاپ: ۱۳۹۸، انتشارات تدبیر سرمایه

نویت چاپ: اول  
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۴۳۷-۶-۵  
قیمت: ۵۰,۰۰۰ تومان

ارتباط با انتشارات: ۰۹۱۲۱۸۲۴۴۶۸  
ایمیل: Tadbirsarmayeh@yahoo.com  
وب سایت: www.tadbirsarmayeh.com

همه حقوق مادی و معنوی اثر برای انتشارات تدبیر سرمایه محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری می باشد

## فهرست مطالب

### [ فصل دوم ] کلیاتی درباره معالجه در کتاب قانون

### [ فصل اول ] آشنایی با طب کل نگر

|    |                              |    |                                       |
|----|------------------------------|----|---------------------------------------|
| ۴۴ | بهداشت و تغذیه               | ۱۴ | آشنایی با طب کل نگر                   |
| ۴۶ | استعمال دارو در درمان        | ۱۵ | قدرت ذهن                              |
| ۴۷ | اندازه گیری بیماری           | ۱۷ | تاریخچه سوزن پزشکی                    |
| ۴۹ | بیماری های ناشی از سوء مزاج  | ۲۱ | تاریخچه فلسفه انرژی                   |
| ۵۱ | زمان و چگونگی تخلیه          | ۲۲ | فلسفه انرژی                           |
| ۵۳ | قوانین مشترک در «قی و اسهال» | ۲۵ | افزایش محبوبیت همگانی طب مکمل         |
| ۵۶ | اسهال و دستوره های آن        | ۲۷ | پژوهش های مکمل                        |
| ۵۹ | داروی مسهل بی اثر            | ۲۹ | پزشکی ذهن و بدن                       |
| ۵۹ | ویژگی های داروی مسهل         | ۳۱ | بیماری چیست ؟                         |
| ۶۰ | قی                           | ۳۲ | تشخیص در پزشکی رایج                   |
| ۶۱ | هدف قی                       | ۳۲ | تشخیص در طب جایگزین                   |
| ۶۲ | دستور برای قی کننده          | ۳۵ | تغذیه سالم                            |
| ۶۲ | فواید قی کردن                | ۳۶ | نیازمندان مکمل غذایی                  |
| ۶۳ | قی مفرد و زیان آن            | ۳۶ | رهنمودهایی برای مناسب ترین تغذیه      |
| ۶۳ | پیشگیری عوارض در قی کننده ها | ۳۸ | غذاهای مفرح                           |
| ۶۴ | معالجه قی مفرد               | ۳۹ | غذاهایی که باید محدود یا جایگزین شوند |
| ۶۴ | اماله                        | ۳۹ | فواید ورزش                            |
| ۶۵ | داروهای مالشی                | ۴۰ | تناسب جسمی                            |
| ۶۵ | داروهای پاشیدنی              | ۴۱ | ورزش برای کودکان                      |
| ۶۵ | فصد                          | ۴۱ | تقویت نیروی مغز                       |
| ۷۳ | دستور و ابزار رگ زدن         | ۴۲ | تومیه های ورزشی                       |

|     |                                 |    |                              |
|-----|---------------------------------|----|------------------------------|
| ۹۹  | ویتامین B کمپلکس                | ۷۴ | نیسترزدن به رگ های پا        |
| ۱۰۰ | ویتامین B۱ (تیامین)             | ۷۴ | مواقع رگ زدن                 |
| ۱۰۱ | ویتامین B۲ (ریبوفلاوین)         | ۷۵ | حجامت                        |
| ۱۰۱ | ویتامین B۳                      | ۷۸ | زالو                         |
| ۱۰۳ | ویتامین B۴ (آدنین)              | ۷۹ | طرز استفاده از زالو          |
| ۱۰۳ | ویتامین B۵ (پانتوتینک اسید)     | ۸۰ | توقف تخلیه                   |
| ۱۰۳ | ویتامین B۶ (پیریدوکسین)         | ۸۱ | معالجه بندآمدگی ها           |
| ۱۰۴ | ویتامین B۷ (اینوزینول)          | ۸۱ | معالجه ورم ها                |
| ۱۰۴ | ویتامین B۸ (بیوتین)             | ۸۳ | داغ کردن (الکی)              |
| ۱۰۵ | ویتامین B۹                      | ۸۴ | تسکین درد                    |
| ۱۰۵ | ویتامین B۱۰ و B۱۱               | ۸۵ | معالجه را از کجا شروع کنیم ؟ |
| ۱۰۵ | ویتامین B۱۲ (سیانوکوبالامین)    |    | [ فصل سوم ] دسته بندی غذاها  |
| ۱۰۵ | ویتامین B۱۵ (اسید پانگامیک)     |    |                              |
| ۱۰۶ | ویتامین Bx و (H۱وH۲)            |    |                              |
| ۱۰۶ | ویتامین BP                      | ۸۸ | خوردنیها و نوشیدنیها         |
| ۱۰۶ | ویتامین J (کولین)               | ۸۸ | غذاهای برتر                  |
| ۱۰۶ | ویتامین C (آسکوربیک اسید)       | ۸۹ | نحوه و زمان غذا خوردن        |
| ۱۰۸ | دانشتنیهای مهم درباره ویتامین C | ۸۹ | وعده های غذایی               |
| ۱۰۹ | ویتامین P و (C۲=Citrin)         |    | [ فصل چهارم ] انرژی در بدن   |
| ۱۱۰ | ویتامین D                       |    |                              |
| ۱۱۱ | ویتامین E                       |    |                              |
| ۱۱۲ | ویتامین E۱                      | ۹۶ | تأمین انرژی در بدن           |
| ۱۱۲ | ویتامین K                       | ۹۶ | ویتامینها                    |
| ۱۱۳ | ویتامین F                       | ۹۷ | ویتامین A                    |

|     |                               |     |                                                 |
|-----|-------------------------------|-----|-------------------------------------------------|
| ۱۳۱ | استعمال آب                    | ۱۱۴ | ویتامین H <sub>2</sub> (اسید پارا آمینوبنزوئیک) |
| ۱۳۲ | حداقل مقدار آب لازم برای بدن  | ۱۱۴ | ویتامین P (C <sub>2</sub> )                     |
| ۱۳۳ | کمبود آب                      | ۱۱۴ | ویتامین T                                       |
| ۱۳۵ | کالری                         | ۱۱۴ | ویتامین U (عامل ضد قرچه)                        |
| ۱۳۵ | قندها                         | ۱۱۵ | تأثیر روانی رنگ ها در زندگی انسان               |
| ۱۳۸ | نشاسته                        | ۱۱۷ | آثار مثبت و منفی رنگها                          |
| ۱۳۹ | صمغ ها                        | ۱۱۸ | پروتئین ها                                      |
| ۱۳۹ | قند خون                       | ۱۱۹ | دسته بندی پروتئین ها                            |
| ۱۴۲ | چربی ها و اسیدهای چرب         | ۱۲۱ | کارکردهای پروتئین در بدن                        |
| ۱۴۳ | عوامل کنترل کننده کلسترول خون | ۱۲۱ | اسیدهای آمینه ها                                |
| ۱۴۴ | اهمیت چربیها در بدن           | ۱۲۱ | آنزیم ها                                        |
|     |                               | ۱۲۲ | کربوهیدرات ها                                   |
|     |                               | ۱۲۲ | شیرین کننده های پروتئینی                        |
|     |                               | ۱۲۳ | چربی ها                                         |
|     |                               | ۱۲۴ | مواد معدنی                                      |
| ۱۴۸ | آشنایی با حجامت               | ۱۲۵ | هورمون ها                                       |
| ۱۴۸ | تعریف لغوی حجامت              | ۱۲۶ | آب                                              |
| ۱۴۹ | انواع حجامت                   | ۱۲۷ | انواع آب ها                                     |
| ۱۵۰ | پیشینه حجامت                  | ۱۲۸ | آب های گرم و سرد                                |
| ۱۵۰ | حجامت در عهد مصریان باستان    | ۱۲۹ | ضد عفونی کردن آب                                |
| ۱۵۱ | حجامت در جزیره باستانی «کرت»  | ۱۲۹ | درجه اسیدی آب                                   |
| ۱۵۱ | حجامت در چین                  | ۱۲۹ | اهمیت آب برای انسان                             |
| ۱۵۲ | حجامت در هند                  | ۱۳۰ | وظایف آب در بدن ما                              |
| ۱۵۲ | حجامت در یونان                | ۱۳۰ | منابع تأمین آب بدن                              |
| ۱۵۳ | حجامت در روم                  |     |                                                 |

[ فصل پنجم ] آشنایی با حجامت در ایران و جهان

|     |                                           |     |                                      |
|-----|-------------------------------------------|-----|--------------------------------------|
| ۱۸۴ | عوارض عمل فصد                             | ۱۵۳ | حجامت در میان اعراب و مسلمانان       |
|     |                                           | ۱۵۴ | حجامت در اروپا                       |
|     | <b>[ فصل هفتم ] ۵۰ روش درمانی طب مکمل</b> | ۱۵۵ | حجامت در زمان معاصر                  |
|     |                                           | ۱۵۶ | پزشکی نوین و پیشرفت حجامت            |
| ۱۸۸ | ۱- رایحه درمانی                           | ۱۵۷ | فواید حجامت                          |
| ۱۹۱ | ۲- بازتاب درمانی                          | ۱۶۲ | مکانیسمهای حجامت از دیدگاه طب اسلامی |
| ۱۹۳ | ۳- سبک درمانی رولفینگ                     | ۱۶۲ | مکانیسمهای حجامت از دیدگاه طب جدید   |
| ۱۹۵ | ۴- طرح درمانی آستون                       | ۱۶۳ | بادکش درمانی                         |
| ۱۹۵ | ۵- سبک درمانی هلر                         | ۱۶۳ | تعریف بادکش یا حجامت خشک             |
| ۱۹۷ | ۶- روش درمانی الکساندر                    | ۱۶۳ | انواع بادکش                          |
| ۱۹۹ | ۷- فشار درمانی                            | ۱۶۳ | کاربرد درمانی و مکانیسم تاثیر بادکش  |
| ۲۰۰ | ۸- شیاتسو                                 | ۱۶۷ | نکات ضروری قبل از بادکش درمانی       |
| ۲۰۱ | ۹- پولارتیه درمانی                        | ۱۶۷ | علل ایجاد تاول پس از بادکش           |
| ۲۰۳ | ۱۰- شفا                                   | ۱۶۹ | فواید انواع مختلف حجامت              |
| ۲۰۶ | ۱۱- لمس درمانی                            |     | <b>[ فصل ششم ] فصل درمانی</b>        |
| ۲۰۷ | ۱۲- سبک ری کی                             |     |                                      |
| ۲۰۸ | ۱۳- درمان با حرکات موزون                  |     |                                      |
| ۲۱۰ | ۱۴- طبیعت درمانی                          | ۱۸۰ | فصد                                  |
| ۲۱۷ | ۱۵- سبک بینش درمانی                       | ۱۸۰ | تعریف فصد                            |
| ۲۱۹ | ۱۶- روش همسان درمانی ( هومیوپاتی )        | ۱۸۰ | فصد در لغت                           |
| ۲۲۲ | ۱۷- طب گیاهی غربی                         | ۱۸۱ | تاریخچه فصد                          |
| ۲۲۷ | ۱۸- طب گیاهی چینی                         | ۱۸۲ | انواع فصد                            |
| ۲۳۰ | ۱۹- آیوروودا (طب هندی)                    | ۱۸۳ | درمان بیماری ها به وسیله فصد         |
| ۲۳۱ | ۲۰- تغذیه درمانی                          | ۱۸۳ | شیوه انجام فصد                       |

|                                       |     |                                          |     |
|---------------------------------------|-----|------------------------------------------|-----|
| ۲۱- مغناطیس درمانی                    | ۲۳۳ | ۴۵- هپینوتیزم درمانی                     | ۲۸۴ |
| ۲۲- کلاتون درمانی                     | ۲۳۵ | ۴۶- ژنبور درمانی                         | ۲۸۹ |
| ۲۳- اکسیژن - اوزون درمانی             | ۲۳۵ | ۴۷- سبک درمانی کایروپراکتیک              | ۲۹۳ |
| ۲۴- آب درمانی روده بزرگ (کولون تراپی) | ۲۳۶ | ۴۸- طب سوزنی                             | ۲۹۴ |
| ۲۵- طب تبتی                           | ۲۳۶ | ۴۹- نظریه ماساژ                          | ۲۹۸ |
| ۲۶- روش رادیونیکس                     | ۲۳۷ | ۵۰- آشنایی با استنوپاتی (استخوان درمانی) | ۲۹۹ |
| ۲۷- روش سایونیکس                      | ۲۳۷ | تاریخچه                                  | ۲۹۹ |
| ۲۸- روان درمانی و مشاوره              | ۲۳۷ | اصول کلیدی                               | ۳۰۰ |
| ۲۹- خواب واره درمانی (هپنوتراپی)      | ۲۴۰ | شواهد و تحقیقات                          | ۳۰۰ |
| ۳۰- تمرین درون سازی                   | ۲۴۱ | نظریه استنوپاتی                          | ۳۰۱ |
| ۳۱- مراقبه                            | ۲۴۵ | دستگاه اسکلتی - ماهیچه‌ای                | ۳۰۱ |
| ۳۲- آوا درمانی                        | ۲۴۸ | استنوپاتی سر                             | ۳۰۳ |
| ۳۳- موسیقی درمانی                     | ۲۵۰ | منابع و ماخذ                             | ۳۰۵ |
| ۳۴- هنر درمانی                        | ۲۵۱ |                                          |     |
| ۳۵- فنک شویی                          | ۲۵۳ |                                          |     |
| ۳۶- رنگ درمانی                        | ۲۵۵ |                                          |     |
| ۳۷- نور درمانی                        | ۲۵۷ |                                          |     |
| ۳۸- عنبیه شناسی                       | ۲۵۹ |                                          |     |
| ۳۹- یوگا                              | ۲۶۰ |                                          |     |
| ۴۰- ریلکس تراپی                       | ۲۶۱ |                                          |     |
| ۴۱- تعریف بازتاب شناسی                | ۲۶۷ |                                          |     |
| ۴۲- سنگ درمانی                        | ۲۶۹ |                                          |     |
| ۴۳- سرما درمانی                       | ۲۷۵ |                                          |     |
| ۴۴- دریا درمانی                       | ۲۷۹ |                                          |     |

## مقدمه مولف

«طب دانشی است که به وسیله آن می توان بر کیفیات تن آدمی، آگاهی یافت. هدف آن حفظ تندرستی در موقع سلامت و اعاده آن به هنگام بیماری است.»

حکیم پورسینا

اصطلاحات «طب مکمل» یا «طب جایگزین» به مجموعه گسترده ای از شیوه های مراقبت های بهداشتی اشاره دارد که بخشی از سنت یا طب رایج یک کشور نیست و به طور کامل با سیستم بهداشت و درمان غالب، مطابق نیست. این اصطلاحات به جای طب سنتی در برخی کشورها به کار می روند. در حال حاضر طب مکمل در حوزه های و شاخه های متعددی توسعه یافته و به روایتی بیش از ۱۵۰ مکتب و روش درمانی منحصر به فرد در این روش درمانی شناسایی شده است. ترمینولوژی های هر مکتب و اصالت آن ها به طور اختصاصی تلاش برای دارد تا امور درمانی را به سامان برساند.

خوانندگان محترم در کتاب پیش روی، با بیش از ۵۰ روش درمانی طب مکمل آشنا خواهند شد و در خصوص نحوه کاربرد و عملکرد شفابخشی آن ها در روند تسکین یا درمان درد، اطلاعاتی را به تفصیل یا تلخیص به دست خواهند آورد.

امید آن می رود که این کتاب بتواند دریچه تازه ای از دانش بی انتهای طب مکمل را به روی مخاطبان گرامی، گشوده و مسیر تندرستی و صحت جان و تن را پیش روی هموطنان ارجمند، قرا دهد. در انتها، از کلیه اساتید و خوانندگان محترم، دعوت می شود با اعلام دیدگاه ها، پیشنهادات و انتقادات خود، مولف را در ارتقای محتوا و رفع نقص های احتمالی، یاری دهند. مخاطبان و علاقه مندان عزیز برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند با مراجعه به وبسایت رسمی مولف به نشانی های [www.afsharteb.com](http://www.afsharteb.com) و [www.afsharteb.ir](http://www.afsharteb.ir) نظرات خود را بیان کرده تا در چاپ های آتی کتاب، مورد بررسی و توجه، قرار گیرد.

موسی افشارنجفی

تهران - بهار ۱۳۹۸