

**راهنمای درمان چاقی
در مکتب طب ایرانی**

سرشناسه: عبادیانی، محمد، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای درمان چاقی در مکتب طب ایرانی / محمد عبادیانی.
مشخصات نشر: تهران: نیاکان، ۱۳۹۸ -
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص، مصور، جدول
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۴۹-۹-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: واژه‌نامه

موضوع: پزشکی سنتی -- ایران
موضوع: Traditional medicine -- Iran

موضوع: چاقی -- درمان
موضوع: Obesity - Treatment

موضوع: رژیم لاغری
موضوع: Reducing diets

رده بندی کتبی: R۱۳۷/۸

رده بندی دیوید: ۶۱۰.۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۶۰۶۷۳

خیابان انقلاب، خیابان شهید موسوی، پلاک ۴۴، واحد یک / تلفن: ۸۶۰۷۱۳۸۰

محمد عبادیانی
راهنمای درمان چاقی در مکتب طب ایرانی
انتشارات نیاکان

مدیر هنری: سعیده محمودزاده
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مجتمع چاپ ایده پردازان
کلیه حقوق محفوظ و مخصوص انتشارات نیاکان است.
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰

پست الکترونیک: info@ darmangaronline.com

خرید اینترنتی: darmangarshop.com

قیمت: ۳۰ هزار تومان

فهرست

مقدمه ۱۱

کلیات ۱۳-۱۹

- تعریف چاقی از دیدگاه حکما ۱۳
- وزن طبیعی یا صحتی ۱۴
- وزن تناسب اندامی ۱۴
- علائم وزن طبیعی (صحتی) ۱۵
- انواع چاقی ۱۵
- مضرات کلی چاقی ۱۵
- مضرات مهلك چاقی ۱۶
- مضرات غیرمهلك چاقی ۱۶
- چاقی عام و چاقی خاص ۱۷
- اقدام‌های لازم پیش از شروع درمان ۱۷
- اسباب و علل چاقی ۱۷
- نشانه‌های چاقی ناشی از غلبه برودت ۱۸
- نشانه‌های چاقی ناشی از غلبه بلغم ۱۸
- نشانه‌های چاقی ناشی از قلت دم ۱۹
- درمان کلی چاقی ۱۹

تدابیر پنج‌گانه درمان چاقی ۲۱

تدابیر پنج‌گانه درمان چاقی - تدابیر غذایی ۲۳-۴۵

- غذا از منظر حکما ۲۳
- مزاج غذاها از دید حکما ۲۳
- تفاوت غذاها از منظر حکما ۲۴
- برنامه غذایی ۲۵
- آگاهی‌های لازم در تنظیم برنامه‌ی غذایی ۲۶
- تدابیر غذایی: روش اول؛ لاغری در کوتاه مدت ۲۷
- تدبیر موسوم به منع غذا ۲۷
- گونه‌ها: از تنظیم برنامه‌ی غذایی موسوم به منع غذا ۲۸
- ک تریه برنامه‌ی غذایی گرم ۲۸
- یک نموده برنامه‌ی غذایی سرد ۳۴
- تدابیر غذایی: روش دوم؛ لاغری در میان مدت ۳۷
- تقلیل غذا ۳۷
- تدابیر غذایی: روش سوم؛ لاغری در درازمدت ۳۸
- فواید تاب‌بازی ۴۰
- لاغری در درازمدت برای سمان ۴۱
- تعدیل غذا ۴۱
- نکات مهم در تنظیم برنامه غذایی ۴۳

تدابیر پنج‌گانه درمان چاقی - تدابیر ورزشی ۴۷-۶۵

- بررسی ورزش از منظر حکما ۴۷
- بیماری‌های مزاجی ۴۸
- انواع سوءمزاج ۴۹
- بیماری‌های ترکیبی ۴۹
- انواع بیماری ترکیبی ۴۹
- سمن مفرط یا چاقی ۵۰
- لزوم دفع فضله‌ها از بدن ۵۰
- بهترین روش دفع فضله از نظر حکما ۵۱
- فواید ریاضت یا ورزش ۵۱
- بهترین زمان ریاضت یا ورزش ۵۲

ورزش ویژه افراد چاق ۵۲
 بهترین مزاج‌ها برای ورزش ۵۲
 انواع ورزش ۵۳
 ورزش‌های پیشنهادی ویژه افراد چاق ۵۴
 حرکات ورزشی عام ۵۴
 چاقی موضعی یا آفت زیبایی اندام ۵۵
 حرکات ورزشی خاص ۵۵
 آشنایی با وی ۶۳
 دلک و چاقی ۶۳
 خواص دلک ۶۳
 انواع دلک ۶۴
 کدام دلک برای درمان چاقی مفید است ۶۴

تدابیر پنج‌گانه درمان چاقی - جنبه ترفیه ۶۷ - ۷۰

تدابیر پنج‌گانه درمان چاقی - تدابیر دارویی ۷۱ - ۷۷

مدرات ۷۱
 مسهلات ۷۳
 معرقات ۷۴
 لاغری موضعی ۷۵
 داروهای لاغری موضعی ۷۶

تدابیر پنج‌گانه درمان چاقی - تدابیر تقویتی ۷۹ - ۸۲

تدابیر تقویتی ۷۹
 روش استفاده از غسل موم‌دار ۷۹
 روش استفاده از شاهنگبین ۸۰
 روش تهیه ماء‌الحم ۸۰
 شربت جلاب ۸۱
 عرق دارچینی ۸۱
 چهار عرق نافع ۸۱
 نخودآب ملحم ۸۱
 شراب بادرنجبویه ۸۱

برخی نکات درمانی مهم در چاقی - ویژه پزشکان ۸۳ - ۹۸

- گرفتن فشار خون به روش مولف ۸۴
- روش گرفتن فشار خون در حالات سه گانه ۸۴
- تفسیر فشار خون مینیمم در حالت دارزکش ۸۵
- تفسیر فشار خون مینیمم در حالت نشسته ۸۵
- تفسیر فشار خون مینیمم در حالت ایستاده ۸۶
- افت فشار خون ماکزیمم ۸۶
- فشار مینیمم بالاتر از هفت و نیم ۸۷
- فشار مینیمم کمتر از شش و نیم ۸۷
- نحوه گرفتن شرح حال بیماران - ویژه درمان چاقی ۸۸
- قیاسات سه گانه ۹۰
- تفسیر جمالی قیاسات سه گانه ۹۱
- تعداد دفعات کیفیت دفع براز ۹۳
- نسخه های مفید برای بیماران مبتلا به یبوست ۹۴
- تعداد دفعات کیفیت دفع ادرار ۹۵
- نسخه های مفید برای مبتلایان به بیماری های مجاری ادراری ۹۶
- میزان اشتها و تشنگی ۹۷
- رژیم غذایی ویژه جوانان ۹۸

منابع ۹۹

واژه نامه ۱۰۱

نمایه ۱۰۹

مقدمه

چاقی افزایش وزن مخل افعال طبیعی بدن و زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع دو، کیسه صفرا، سرس و ... است. همه‌ی افرادی که به این بیماری مبتلا هستند فقط آرزو می‌کنند، از سر چاقی خلاص شوند. کلیه‌ی پژوهش‌های انجام شده در داخل یا خارج کشور، و بوه مشترکی دارند. نتایج پژوهش‌ها بیانگر این واقعیت است که چاقی علاوه بر آنکه یک مشکل فردی به‌شمار می‌آید، به عنوان یک خسارت ملی شناخته می‌شود. از کار افتادگی‌های ناشی از انواع بیماری‌ها، سگته‌ها و ... که چاقی باعث آن می‌شود، سالانه خسارت‌های زیادی به اقتصاد کشورها وارد می‌کند.

دانشمندان رشته‌های علوم پزشکی، همواره در جستجوی راهکارهای درمانی و زنان برای درمان چاقی هستند. بعضا بهره‌گیری از این راهکارها که بر روی یک منطقه‌ی جغرافیایی خاص مفید شناخته می‌شود؛ برای سایر مناطق مفید یا مقدر نیست، یا با فرهنگ غذایی و رفتاری دیگر ملل همخوانی ندارد. به هر حال این تلاش‌ها همچنان ادامه دارد و سالانه میلیاردها دلار صرف تحقیق، پژوهش و برنامه‌ریزی برای این پدیده نامطلوب فردی - اجتماعی می‌شود. امروزه در سراسر دنیا سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی بسیاری انواع رژیم‌های

غذایی، ورزشی و ... را به کاربرانشان ارایه می کنند. اغلب این سایت ها راهکارهای مشابهی را با بیان های متفاوتی معرفی می کنند. شاید امروز کمتر کسی را بتوان یافت که درباره ی علل و روش های درمان چاقی مطلبی ننشیده یا مقاله ای نخوانده باشد یا شاهد تبلیغات گسترده ی رسانه های داخلی و خارجی در این باره نباشد. اما کمتر کسی را - در میان اقشار غیر پزشک - می توان یافت که اطلاعاتی درباره ی وجوه افتراقی چاقی؛ یا تعریف صحیحی از چاقی یا علل به وجود آورنده انواع چاقی داشته باشد. به طور کلی، در میان افراد دی جامعه، کمی تحرک و مصرف بیش از حد غذا، به بیان دیگر پر خوری و پر نوشی علت اصلی چاقی شناخته شده است. در حالی که برای چاقی، علل سیار بر شمرده اند که از مهمترین علل به موارد زیر می توان اشاره کرد: اسباب ژنتیکی، اختلالات هورمونی، عوارض دارویی، زندگی ماشینی، راحت طلبی و لذت جویی، پر خوری و پر نوشی، بی تحرکی یا کم تحرکی. اما سخن حکما در این باره دارای نکاتی است که تعریف و اسباب و علل چاقی را به گونه ای دیگر مورد بحث و بررسی قرار داده است. در این کتاب، ابتدا تعریف چاقی و انواع آن را از منظر حکمای مکتب طب ایرانی ارایه می کنم و سپس به علل و اسباب به وجود آورنده آنها می پردازم. پس از آن مبانی و اصول درمان چاقی را از نظر حکما بیان می کنم.