

به نام خداوند بخشنده مهربان

نفخ

و راهکارهای درمانی آن
در طب ایرانی

رسول چوپانی

با مقدمه

استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی
دکتر محمود خدادوست

سرشناسه	: چوپانی، رسول، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: نفخ و راهکارهای درمانی آن در طب ایرانی/ رسول چوپانی (با مقدمه محمدمهدی اصفهانی، محمود خدادوست.
مشخصات نشر	: تهران: ایرانیان طب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۳۲۳-۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: نفخ
موضوع	: Flatulence
موضوع	: پزشکی سنتی - ایران
موضوع	: Traditional medicine-- Iran
شناسه افزوده	: اصفهانی، محمدمهدی، ۱۳۲۴ -، مقدمه نویسنده
شناسه افزوده	: Esfahani, Mohammad M
شناسه افزوده	: خدادوست، محمود، ۱۳۴۵ -، مقدمه نویسنده
رده بندی کنگره	: RC ۸/۶۷ ن ۶۷ ج
رده بندی دیویی	: ۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۷۰۴۹۰



نفخ و راهکارهای درمانی آن در طب ایرانی نویسنده:

رسول چوپانی

ناشر: ایرانیان طب

نوبت چاپ: اول/۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰ جلد

بها: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۳۲۳-۵-۴

تلفن: ۶۶۴۸۹۴۳۵-۶۶۴۸۹۴۱۰-۸۸۹۹۶۳۵۷

نشانی: تهران، بلوار کشاورز، خیابان ۱۶ آذر نیش کوچه عبدی نژاد پلاک ۶۲/۱

www.iranianteb.com

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مولفان و مصنفان است. کپی برداری از کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل های PDF، لوح فشرده، عکس برداری، بازنویسی در وبلاگ ها، سایت ها، شبکه های اجتماعی، مجله ها و کتاب،

فهرست مطالب

۷	مقدمه دکتر خدادوست.....
۹	مقدمه استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی.....
۱۱	پیشگفتار.....
۱۳	فصل اول نفخ در طب رایج.....
۱۴	تعریف.....
۱۴	اپیدمیولوژی.....
۱۵	اتیولوژی.....
۱۸	شخصیت.....
۱۹	تخصیص های افتراقی.....
۲۱	درمان.....
۲۳	فصل دوم نفخ در طب ایرانی.....
۲۴	تعریف نفخ.....
۲۶	اسباب و علائم نفخ معده و قراقر.....
۲۶	عامل غذایی نفخ.....
۲۷	صرف غذا فقط هنگام گرسنگی واقعی.....
۲۸	جویدن کامل غذا.....
۳۱	رعایت نظم زمانی غذا خوردن.....
۳۱	پرهیز از پر خوری.....
۳۱	پرهیز از غذا خوردن قبل از هضم غذای قبلی.....
۳۲	پرهیز از خوردن غذاهای مختلف در یک وعده غذایی.....
۳۲	پرهیز از مصرف میوه و سالاد همراه غذا.....
۳۲	پرهیز از لقمه های بزرگ.....
۳۲	عدم مصرف مایعات بین غذا تا یک ساعت بعد از آن.....
۳۳	خوشبو و آراسته بودن غذا.....
۳۳	نشستن صحیح موقع غذا خوردن.....
۳۴	پرهیز از غذا خوردن به صورت ایستاده و حین فعالیت فیزیکی.....
۳۴	سکون و آرامش بعد از غذا.....
۳۴	راه رفتن مختصر بعد از غذا.....
۳۴	تمرکز و توجه به غذا حین غذا خوردن.....
۳۵	لذت بردن از غذا.....

۳۵	پرهیز از استرس های روحی روانی
۳۶	عدم مداومت بر یک نوع غذا
۳۶	رعایت زمان خواب و داشتن خواب مناسب و کافی
۳۶	توجه به زمان دفع
۳۷	پرهیز از خوردن غذاهای غلیظ
۳۷	پرهیز از خوردن غذاهای با رطوبت زیاد
۳۷	پرهیز از خوردن غذاهای نفاخ
۳۹	عامل معدی نفخ

۴۱	نفخ در اثر غلبه اخلاط
۴۱	نفخ بلغمی
۴۲	نفخ سوداوی
۴۲	نفخ س راوی (محبه)
۴۳	تشخیص سوء مزاج های معده

فصل سوم در آن نفخ در طب ایرانی

۴۸	اصول کلی در آن نفخ
۵۳	درمان نفخ سبب برمدت معده
۵۴	جوارش خریف
۵۵	سفوف بزور
۵۶	شربت زنیان
۵۷	روغن مقوی حرارت عریزی

درمان نفخ به سبب مداومت بر خوردن غذای زیاد یا رطوبت زیاد یا

۶۰	نفاخ
۶۲	جلاب رازیانه
۶۳	سفوف ضد نفخ
۶۴	معجون ضد نفخ
۶۵	سفوف ضد نفخ و درد شکم

درمان نفخ بلغمی

۶۹	منضج بلغم معده
۷۰	حب افایه
۷۱	جوارش انجدان
۷۲	جوارش کمونی صغیر
۷۳	حب حلتیت
۷۴	سفوف انیسون
۷۵	سفوف نعنای

۷۶	 عرق محلل ریاخ و مقوی باه
۷۷	 معجون کاسر ریاخ
۷۸	 ضماد نفخ معده بلغمی
۸۱	 درمان نفخ سوداوی
۸۲	 طبیخ مسهل سودا
۸۳	 سفوف نفخ سوداوی
۸۴	 کماد نفخ سوداوی
۸۶	 درمان نفخ صفاوی
۸۷	 شربت ضد نفخ صفاوی
۸۸	 ضماد نفخ معده صفاوی
۸۹	 سفوف مفید اخلاط ثلاثه
۹۱	 پیوست ۱: گاهم، گذرا به مفردات گیاهی ضد نفخ
۹۲	 (Pimpinella Anisum) انیسو
۹۳	 (Zataria multiflora) آتشین ایرانی
۹۴	 (Melissa Officinalis) بادر بوی
۹۵	 (Apium graveolens) تخم کرفس
۹۶	 (Coriandrum Sativum) تخم گشنیز
۹۷	 (Anethum graveolens) تخم شوید
۹۸	 (Cinnamomum zeylanicum) دارچین
۹۹	 (Foeniculum vulgare) رازیانه
۱۰۰	 (Crocus Sativus) زعفران
۱۰۱	 (Zingiber Officinale) زنجبیل
۱۰۲	 (Trachyspermum copticum) زنیان
۱۰۳	 (Carum Carvi) زیره سیاه
۱۰۴	 (Cuminum cyminum) زیره سبز
۱۰۵	 (Piper nigrum) فلفل سیاه
۱۰۶	 (Pistacia lentiscus) مصطکی
۱۰۷	 (Eugenia caryophyllata) میخک
۱۰۸	 (Mentha longifolia) نعناع
۱۰۹	 (Elettaria cardamomum) هل
۱۱۱	 پیوست ۲: برخی از فراورده‌های ضد نفخ موجود در بازار
۱۱۲	 Balgham

۱۱۳	Caramine
۱۱۴	Carway Mixture
۱۱۵	Carminatif
۱۱۶	Carminat
۱۱۷	Dillsun
۱۱۸	Gasterolan
۱۱۹	Golgripe
۱۲۰	Gripe mixture
۱۲۱	Gripe water
۱۲۲	Lomex
۱۲۳	Masumin
۱۲۴	Mentha
۱۲۵	Ment'azine
۱۲۶	Ras
۱۲۷	aperment
۱۲۹	 منابع و مأخذ

مقدمه دکتر خدادوست

استفاده از ظرفیت طب سنتی و مکمل در نظام سلامت از حدود سال ۱۹۷۸ میلادی مورد تاکید سازمان جهانی بهداشت بوده و هست. در استراتژی تدوین شده این سازمان، به کشورهای عضو، توصیه و تکلیف شد که خدمات طب سنتی کشور خود را به دلایلی از قبیل ریشه‌دار بودن در فرهنگ و باورهای مردم، سهولت دسترسی و ارزان‌تر بودن خدمات آن، در نظام سلامت ادغام کنند و از این طرفت بالقوه بومی کشور خود که قابلیت پذیرش بیشتری دارد، برای ارتقای سطح سلامت جامعه و درمان مردم استفاده کنند. در سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی مقام عظمی، در بند ۱۲، «بازشناسی، تبیین، ترویج، توسعه و نهادینه نمودن طب سنتی ایران» آمده است و در این سیاست به اصل «برقراری تعامل و تبادل منطقی میان طب سنتی و طب نوین برای هم‌افزایی تجربیات و روش‌های درمانی» تاکید شده است؛ در بند ۷۴ قانون برنامه ششم توسعه، «به منظور تحقق بند (۱۲) سیاست‌های کلی سلامت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به‌عنوان متولی، سرانجام طب سنتی ایرانی - اسلامی و مکمل موظف است نسبت به ادغام خدمات تأسیس شده طب سنتی ایرانی - اسلامی در نظام سلامت و همچنین ساماندهی و توسعه ارائه خدمات آموزشی، پژوهشی و درمانی این حوزه اقدام نماید»، به صراحت به این مهم پرداخته و سیاست سلامت مکلف به ادغام خدمت طب ایرانی در نظام سلامت شده است. با این سیاست که تحقق این مهم زمانی میسر است که همه دست‌اندرکاران نظام سلامت با ارزش‌های طب ایرانی آشنا شده و قابلیت‌ها و توانمندی‌های آن را بدانند تا بتوانند به‌طور محدود و فعالیت خود در کنار طب رایج، از این ظرفیت استفاده کنند.

در راستای تحقق این مهم دفتر طب ایرانی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن تشکیل کمیته تخصصی و با بهره‌گیری از دانش، تجربه و تخصص اساتید و همکاران مشیت به تهیه، تدوین و تولید محتوای آموزشی بخش‌های مختلف طب ایرانی نموده است که یکی از مجموعه‌های آموزشی

کتاب حاضر می باشد. کتاب پیشرو که بسیار پرمحتوا و با قلمی شیوا و علمی، توسط استاد عزیز و فرهیخته جناب آقای دکتر رسول چوپانی نگارش یافته پاسخگوی نیاز همکاران پزشک درخصوص بیماری‌های نفع و راهکارهای درمانی آن در طب ایرانی می باشد که این تلاش ستودنی است.

ربنا تقبل منا انک انت السميع العلي

دکتر محمود خدادوست

مشاور وزیر و مدیر کل دفتر طب ایرانی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی