
راهنمای بالینی طب سنتی ایران

تألیف:

دکتر محسن ناصری

پزشک، دانشیار فارماکولوژی دانشگاه شاهد
عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی ایران

سرشناسه: ناصری، محسن، ۱۳۴۱ -

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای بالینی طب سنتی ایران/ تألیف محسن ناصری

مشخصات نشر: تهران: انتشارات طب سنتی ایران، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۴۱ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۰-۹۰-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۳۲۵-۳۴۱.

موضوع: پزشکی سنتی -- ایران

موضوع: Traditional medicine-- Iran

موضوع: داروهای گیاهی

Materia medica, Vegetable: موضوع

رده‌بندی کنگره: R ۱۳۷/۸

رده‌بندی دیویی: ۶۱۰/۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۱۳۶۸۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



نشان کتابت ایران

عنوان: راهنمای بالینی طب سنتی ایران

تألیف: دکتر محسن ناصری

صفحه‌آرایی و ویرایش: دکتر راضیه جعفری حاجتی

دبیر اجرایی: پوریا اکبری

طراح جلد: صادق جمالی

ناشر: طب سنتی ایران

چاپ: زیتون

نوبت و تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۰-۹۰-۴

همه حقوق محفوظ است.

مرکز پخش انتشارات طب سنتی ایران: ۰۹۹۲۸۳۲۹۶۲۶

publisherTim@yahoo.com

www.timpub.com - info@timpub.com

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آن‌ها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست

۱	مقدمه
۱	معرفی طب سنتی ایران
۲	سلامت محوری و طب سنتی ایران
۴	روش های درمانی از دیدگاه طب سنتی ایران
۶	علت تألیف کتاب حاضر
۷	روش های استفاده شده در تألیف کتاب
۱۴	توصیه های مهم هنگام استفاده از کتاب
۱۷	فصل نخست: برنامه ریزی برای بازگشت به زندگی سالم..
۱۹	یک: مدیریت حالات عصبی و روانی
۲۸	دو: مدیریت تغذیه و غذا درمانی
۳۸	جدول ۱: رژیم غذایی گرم
۳۹	جدول ۲: رژیم غذایی سرد
۴۰	دستور بهیختگی غذاهای ترکیبی گرم و سرد
۴۳	سه: مدیریت خواب
۴۶	چهار: مدیریت فعالیت بدنی
۵۱	جدول ۳: معیارهای ورزش معتدل از دیدگاه طب ایرانی
۵۳	پنج: مدیریت پاکسازی بدن
۵۶	کاهش غذا و روزه داری
۵۷	ورزش
۵۸	دفع به موقع ادرار و مدفوع
۶۰	اجابت مزاج طبیعی
۶۱	حمام
۶۳	استنشاق
۶۴	مسواک
۶۴	مقاربت
۶۵	ایجاد اسهال
۶۸	شش: مدیریت آب و هوا
۷۷	فصل دوم: بیماری های اعصاب و روان
۷۷	افسردگی
۸۰	اختلال کم توجهی - بیش فعالی
۸۲	بی خوابی
۸۴	اختلالات اضطرابی

۸۶	سر درد
۹۲	فراموشی
۹۵	فصل سوم: بیماری‌های تنفسی
۹۵	فازنژیت حاد
۹۷	سرماخوردگی
۹۹	آنفلوانزا
۱۰۱	آسم
۱۰۴	رینیت آلرژیک
۱۰۶	سرفه
۱۱۰	گرفتگی صدا
۱۱۲	لوزه بزرگ
۱۱۵	فصل چهارم: بیماری‌های دستگاه گوارش
۱۱۵	سوءهاضمه عملکردی
۱۱۸	ریفلاکس گوارشی
۱۲۱	نفخ
۱۲۳	یبوست
۱۲۷	اسهال حاد
۱۳۰	زخم معده و دوازدهه
۱۳۳	سندرم روده تحریک‌پذیر
۱۳۶	شقاق مقعد
۱۳۹	هموروئید
۱۴۱	کولیت اولسراتیو
۱۴۴	آفت دهان
۱۴۴	درمانهای غیر دارویی
۱۴۶	بوی بد دهان
۱۴۹	فصل پنجم: بیماری‌های زنان
۱۴۹	سندرم تخمدان پلی کیستیک
۱۵۲	افزایش غیر طبیعی خونریزی رحمی
۱۵۵	سندرم پیش از قاعدگی
۱۵۷	دیسمنوره
۱۵۹	کاهش میل جنسی
۱۶۱	نازایی
۱۶۴	گرگرفتگی یائسگی
۱۶۶	واژینیت مقاوم یا راجعه
۱۶۹	فصل ششم: بیماری‌های شیردهی و بارداری

۱۶۹.....	تهوع و استفراغ بارداری
۱۷۳.....	کمبود شیر مادر
۱۷۵.....	عدم سازگاری کودک با شیر مادر
۱۷۷.....	افسردگی بعد از زایمان
۱۸۱.....	فصل هفتم: بیماری‌های شیرخواران و کودکان
۱۸۱.....	زردی فیزیولوژیک نوزادی
۱۸۳.....	کولیک شیرخواران
۱۸۵.....	گاستروانتریت کودکان
۱۸۸.....	برفک دهان
۱۸۹.....	فصل هشتم: بیماری‌های عضلانی اسکلتی
۱۸۹.....	اسپاسم عضلانی
۱۹۳.....	خستگی مزمن
۱۹۵.....	کمر درد مزمن
۱۹۸.....	ورم میچ پا
۲۰۰.....	نقرس
۲۰۳.....	فصل نهم: بیماری‌های پوست
۲۰۳.....	اگزما
۲۰۶.....	آکنه
۲۰۹.....	عفونت کنار ناخن
۲۱۰.....	خارش مزمن
۲۱۳.....	ریزش مو
۲۱۵.....	کهیر
۲۱۷.....	لکه‌های تیره پوستی
۲۱۹.....	زونا
۲۲۱.....	فصل دهم: بیماری‌های غدد و متابولیک
۲۲۱.....	دیابت شیرین
۲۲۵.....	کبد چرب
۲۲۷.....	کم‌کاری تیروئید
۲۲۹.....	هیپرلیپیدمی
۲۳۵.....	تپش قلب خوش خیم
۲۳۷.....	هیپرپلازی خوش خیم پروستات
۲۳۹.....	ناتوانی جنسی
۲۴۱.....	زود انزالی
۲۴۳.....	خارپاشنه
۲۴۴.....	خشکی چشم

۲۴۶.....	سنگ کلیه
۲۴۸.....	چاقی
۲۵۱.....	فصل دوازدهم: داروهای ساده
۲۵۱.....	اسطوخودوس
۲۵۲.....	افتیمون، انار
۲۵۳.....	انجیر، انگور
۲۵۴.....	بادرنجبویه
۲۵۵.....	بارهنگ، بالنگو، بنفشه
۲۵۵.....	بارهنگ
۲۵۵.....	بالنگو
۲۵۵.....	بنفشه
۲۵۶.....	به، پونه
۲۵۷.....	تره، حنا
۲۵۸.....	خاکشی یا خاکشیر، دارچین
۲۵۹.....	رازیانه، رردچوبه
۲۶۰.....	زعفران
۲۶۱.....	زنیان، زیتون، زیره سبز
۲۶۲.....	زیره سیاه، سماق
۲۶۳.....	سیاه دانه، سیب
۲۶۴.....	سیر
۲۶۵.....	شکر، شیرین بیان، صبر
۲۶۵.....	شکر
۲۶۵.....	شیرین بیان
۲۶۶.....	عنانب، فلفل
۲۶۷.....	گاوزیان، گل سرخ
۲۶۸.....	گلنار، مازو، مورد
۲۶۹.....	نشاسته، نعناع
۲۷۰.....	هل
۲۷۱.....	فصل سیزدهم: داروهای مرکب
۲۷۱.....	پماد لطیف
۲۷۳.....	پودر محلل
۲۷۵.....	خمیردندان سماگام
۲۷۶.....	قطره سیناماز
۲۷۸.....	سبوس مرکب
۲۷۹.....	شامپوی تارا

مقدمه

معرفی طب سنتی ایران

طب سنتی ایران، مکتبی کامل و پویا، شامل علوم پایه با دیدگاه چند بعدی به انسان، روش‌های تشخیصی و تشخیص افتراقی، روش‌های پیشگیری، روش‌های درمانی و توجه به تعامل لحظه به لحظه انسان و محیط اطراف اوست. این مکتب جهان را به عنوان نظام احسن و آفریده خالق علیم و حکیم می‌نگرد و پزشک را از باب تسلط و احاطه او به علوم مختلف و درک صحیح او از جهان هستی «حکیم» می‌نامد. مکتب طب سنتی ایران طبق گفته پاول هیسن^۱، سابقه ده هزار ساله دارد و مکاتب طبی دنیا مانند طب سنتی چین، آیورودا و طب یونانی چند هزار سال بعد از آن شکل گرفته‌اند. سیریل الگود مورخ پزشکی، معتقد است طب سنتی ایران، قبل از طب یونانی وجود داشته و ایرانیان اصول آن چیزی را که بعدها طب یونانی نامیده شد، پایه‌گذاری کرده‌اند. بر اساس مستندات علمی، حکمای طب سنتی ایران مانند ابن سینا، رازی، ابوالحسن طببری، علی بن عباس اهوازی، ابن ابی صادق نیشابوری، سید اسماعیل جرجانی و عمادالدین محمود شیرازی حدود هشت قرن هدایت دانشگاه‌های طب در غرب و شرق را برعهده داشته‌اند. دکتر نرمن هاوارد جونز^۲ در مجله سازمان بهداشت جهانی به این مسأله اشاره کرده و نوشته است: «مهم‌ترین مؤلف کتاب‌های طبی در اسلام ابن سینا می‌باشد و کتاب طبی او که به نام قانون موسوم است و تاکنون هرگز کتابی به این اندازه شهرت نداشته است، مدت

1. Paul Hysen

2. Norman Howard-Jones