



دکتر مهدی صالحی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





دکتر مهدی صالحی

دکتر مهدی صالحی
متخصص طب سنتی
استادیار دانشگاه
دانشگاه علوم پزشکی اراک





دکتر مهدی صالحی

WHAT IS CAM?

- ◉ A group of practices and products that are not part of conventional medicine
- ◉ **Allopathy - conventional medicine** or common and usual practice
- ◉ **Complementary medicine** - used with conventional medicine
- ◉ **Alternative medicine** - used instead of conventional medicine





دکتر مهدی صالحی

□ جمله فوق که تعریف سازمان جهانی بهداشت از طب های سنتی و مکمل می باشد به سادگی بیانگر این حقیقت است که روش هایی برای سلامتی و درمان در جامعه وجود دارد که ما در دانشکده های طب رایج به آنها نمی پردازیم، ولی این روش ها در سلامت مردم (مثبت یا منفی) موثرند و اتفاقاً آمارها نشان می دهد که استفاده از آنها به شدت رو به رشد و گسترش است.

□ بنابراین دولت ها و سازمان های جهانی طی دو دهه اخیر در صدد شناسایی، آموزش، پژوهش، استانداردسازی و قانون گذاری در این حوزه برآمده اند.



INTRODUCTION

- ◉ More than 30% of adults use complementary and alternative therapies
 - Relieve problems
 - Promote wellness
 - No relief from traditional treatments
- ◉ Some physicians use a combination of CAM and traditional therapies



دکتر مهدی صالحی





دکتر مهدی صالحی

WHAT IS CAM? (CONT.)

- ◉ **Scientific evidence concerning safety and effectiveness**
 - Available for some CAM therapies
 - Research continues so information changes
- ◉ **Integrative medicine**
 - Evolves as CAM therapies are adopted by conventional medicine
 - Combination of both



CAM MODALITIES NOW IN MAINSTREAM MEDICINE



دکتر مهدی صالحی

- ◉ Codeine for pain
- ◉ Digitalis for heart failure
- ◉ Ipecac for poisoning
- ◉ Quinine for malaria
- ◉ Aspirin for fever
- ◉ Behavioral therapy for headache
- ◉ Hypnosis for smoking cessation
- ◉ Low fat, low cholesterol diets
- ◉ Exercise for diabetes
- ◉ Support groups for breast cancer



THE APPEAL OF CAM



دکتر مهدی صالحی

- Media reports of dramatic results
- Belief that CAM treatments are natural
- Patient empowerment
- Focus on spiritual and emotional well-being
- Therapist providing “touch, talk, time”

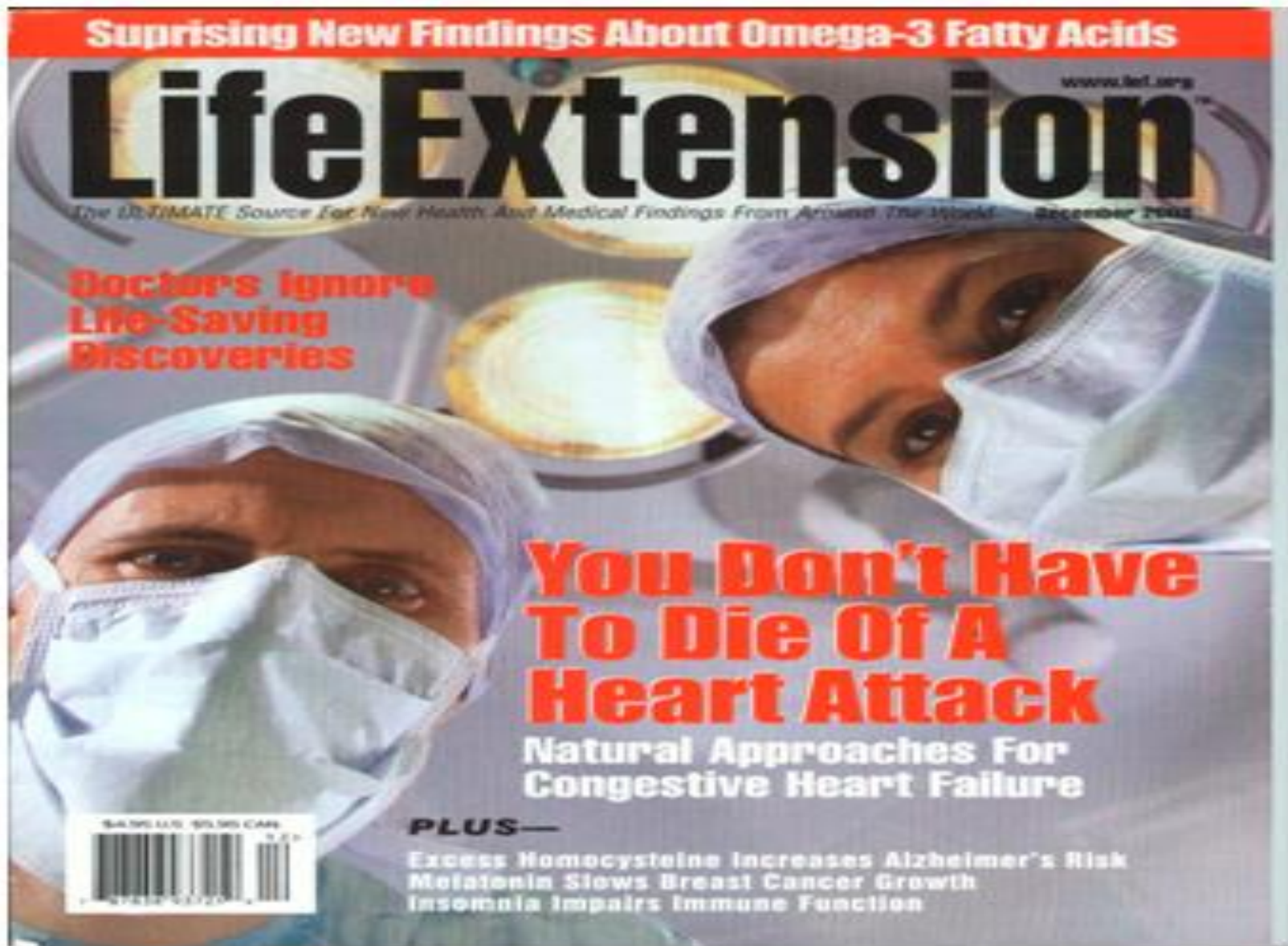




دکتر مهدی صالحی

انجمن علمی طب سنتی ایران





دکتر مهدی صالحی

انجمن علمی طب سنتی ایران





دکتر مهدی صالحی

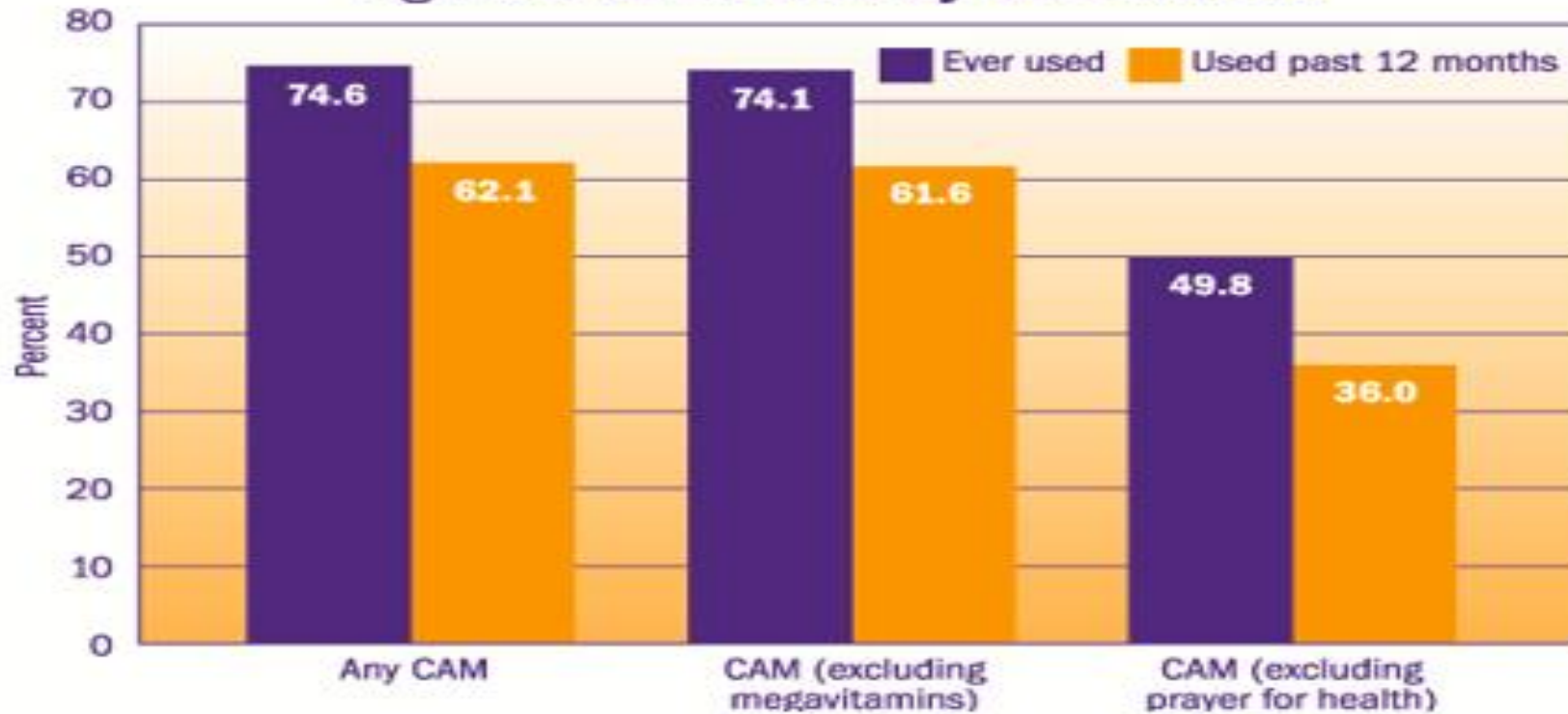




دکتر مهدی صالحی

THE USE OF CAM IN THE US. 2010 REPORT BY NCCAM

Figure 1. CAM Use by U.S. Adults



36% of Americans use CAM





دکتر مهدی صالحی

WHY SHOULD WE CARE?

- ◉ 600 Million Visits a Year to CAM Providers - More Than to Primary Care Providers
- ◉ Why? What is Mainstream Medicine Not Offering to Our Patients?





دکتر مهدی صالحی

LEADING CAUSES OF DEATH IN USA

1. Heart disease
2. Cancer
3. Iatrogenic causes
4. Cerebrovascular disease

Starfield B. Is US health really the best in the world?
JAMA 2008;284:483-485.





دکتر مهدی صالحی

CATEGORIES OF IATROGENIC DEATH

Non error, adverse reactions 47.1%

Nosocomial infections 35.5%

Other errors in hospitals 8.8%

Unnecessary surgery 5.3%

Medications errors in hospitals 3.1%

Starfield B. Is US health really the best in the world? JAMA 2008;284:483-485.

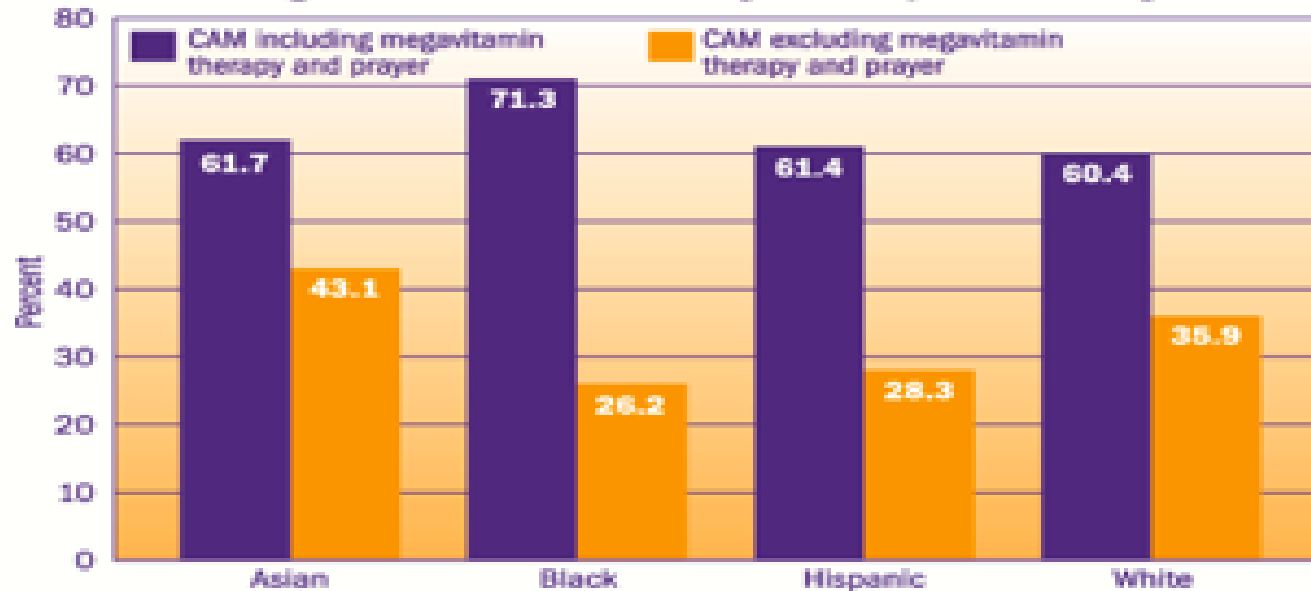




دکتر مهدی صالحی

WHO USES CAM THE MOST?

Figure 2. CAM Use by Race/Ethnicity



- ⊗ Women more than men
- ⊗ people with higher education
- ⊗ people who have been hospitalized in past year
- ⊗ former smokers (more than current or never smoked)



تقسیم بندی (CAM/TM) از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت

انواع روش ها و سیستم های سنتی و مکمل در این پنج دسته جای می گیرند:



دسته ی **Whole Medical Systems** در واقع مکاتب کامل و جامع طبی مانند طب سنتی ایرانی یا طب سنتی چینی می باشند که با تاریخچه ای غنی، دارای اصول و ارکان و روش های تشخیصی و درمانی و ... جامع می باشند. با توجه به اهمیت این مکاتب، اخیرا سازمان جهانی بهداشت از اصطلاح **T&CM** استفاده می کند.



دکتر مهدی صالحی





دکتر مهدی صالحی

**CAM
practices
may be
conveniently
divided into
five main
categories**

Manipulative and body-based

Mind-body interventions

Biologically based therapies

Energy healing therapies

Alternative medical systems





دکتر مهدی صالحی

روند رو به رشد اقبال جامعه به طب سنتی و مکمل

❑ افزایش هزینه های درمان های کلاسیک و رایج

❑ ناکارآمدی نتایج درمانی در بسیاری موارد

❑ عوارض داروها و روش های درمانی مرسوم

❑ اعتقاد به ایمن تر و ارزان تر بودن درمان های سنتی و طبیعی در میان مردم

- Lu WI, Lu DP. Impact of Chinese herbal medicine on American society and health care system: perspective and concern. Evid Based Complement Alternat Med. 2014;2014:251891
- Yesilada E. Past and future contributions to traditional medicine in the health care system of the Middle-East. J Ethnopharmacol 2005;100(1-2):135-7.

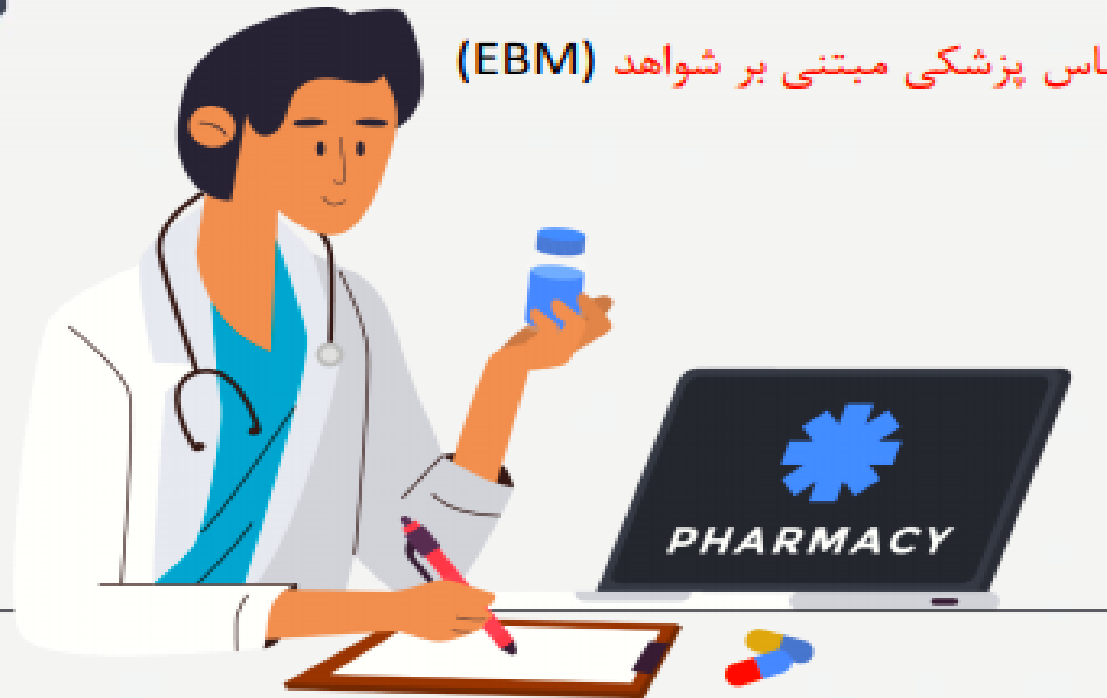




دکتر مهدی صالحی

هدف از Integrative Medicine

- استفاده از تمامی پتانسیل ها و مداخلات درمانی موثر موجود توسط درمانگران با تجربه و آموزش دیده به شکل همکاری تیمی
- لزوم ورود به چرخه درمان بر اساس پزشکی مبتنی بر شواهد (EBM)





دکتر مهدی صالحی

لزوم آموزش Integrative Medicine

- با توجه به افزایش استفاده و روی آوردن مردم در کشورهای مختلف به طب های سنتی و مکمل، افزایش آگاهی پزشکان در این زمینه امری ضروریست.
- بر اساس توصیه های WHO در زمینه طب سنتی و مکمل؛ آموزش علمی و دانشگاهی افرادی که این خدمات را ارائه می دهند، مورد نیاز و الزامی است.
- به منظور افزایش آگاهی پزشکان از درمان های سنتی موجود و رایج و میزان تاثیر آنها و برقراری سیستم ارجاع مناسب، ارائه استراتژی برای ادغام آموزش طب سنتی و مکمل در آموزش دانشجویان گروه پزشکی امری ضروری می باشد.





Journal of Integrative Medicine





Volume 17, Issue 4, July 2019, Pages 296-301



دکتر مهدی صالحی

Medical Education

The necessity for integrating traditional, complementary, and alternative medicine into medical education curricula in Iran

Mohammad Hossein Ayati ^{a, b}  , Ata Pourabbasi ^c, Nazli Namazi ^d, Arman Zargaran ^{b, e}, Zahra Kheiry ^f, Amir Hooman Kazemi ^a, Bagher Larijani ^c  

انجمن علمی طب سنتی ایران



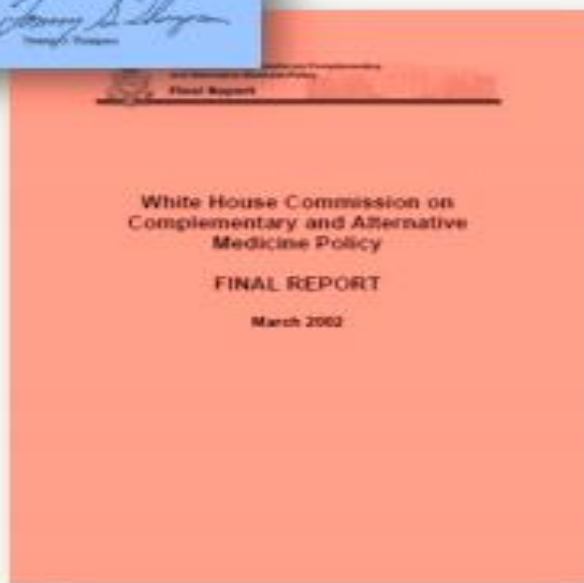
کمیسیون سیاست گذاری طب مکمل و تلفیقی کاخ سفید



دکتر مهدی صاغی



Secretary
Tommy Thompson



□ آغاز به کار در سال ۲۰۰۰

□ ارائه گزارش نهایی به رئیس جمهور در سال ۲۰۰۲

□ وظایف و اهداف این کمیسیون عبارتند از:

- هماهنگی پژوهش برای ارتقای دانش در حوزه طب مکمل
- آموزش و پرورش متخصصان در حوزه طب مکمل
- فراهم نمودن شواهد معتبر در مورد اقدامات و محصولات طب مکمل به متخصصین بهداشت و درمان
- راهنمایی در مورد دسترسی مناسب به طب مکمل



مرکز ملی سلامت مکمل و تلفیقی آمریکا

National Center for Complementary and Integrative Health



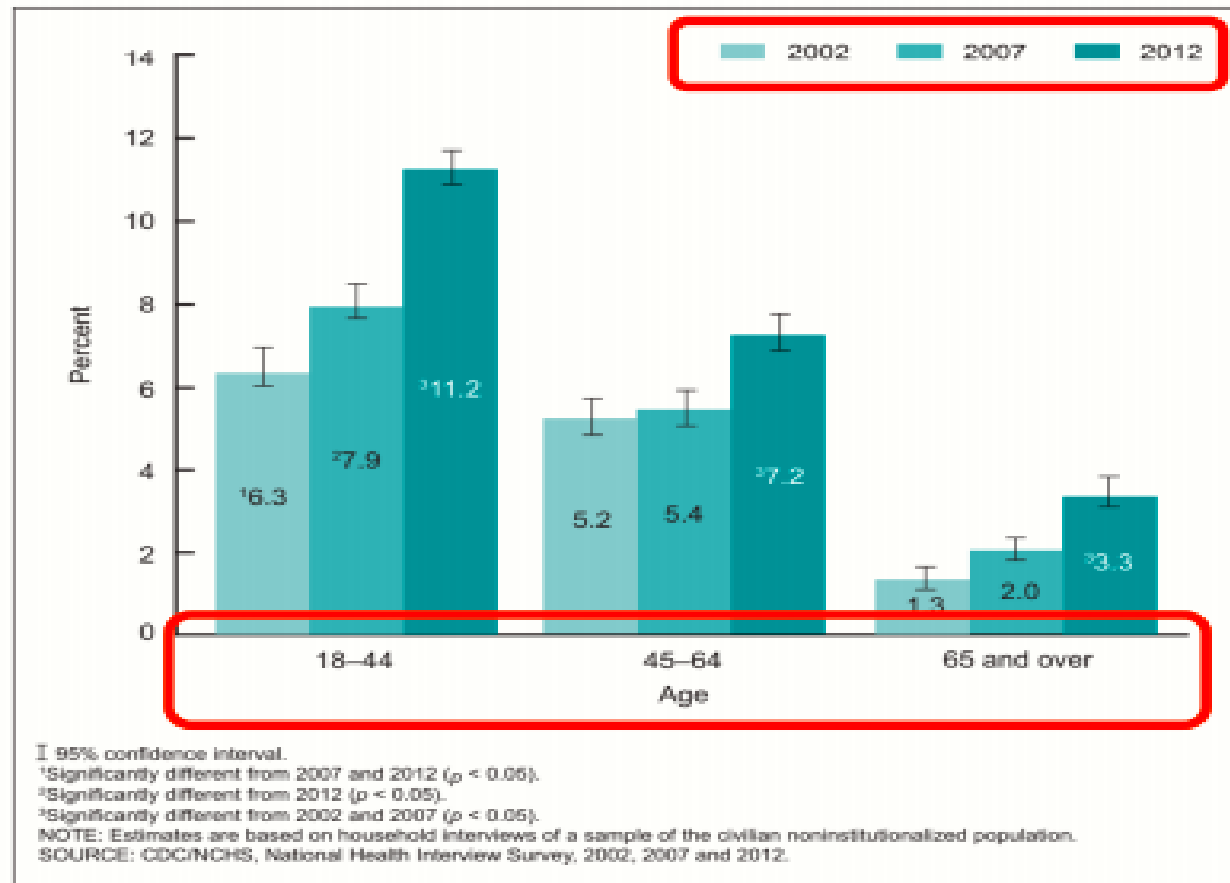
دکتر مهدی صالحی





دکتر مهدی صالحی

استفاده از روش های غیر کلاسیک را در بازه های زمانی پنج ساله



□ آمارهای دقیق، به تفکیک سن، روند

دقیق افزایش استفاده از روش های

غیر کلاسیک را در بازه های زمانی

پنج ساله نشان می دهند.

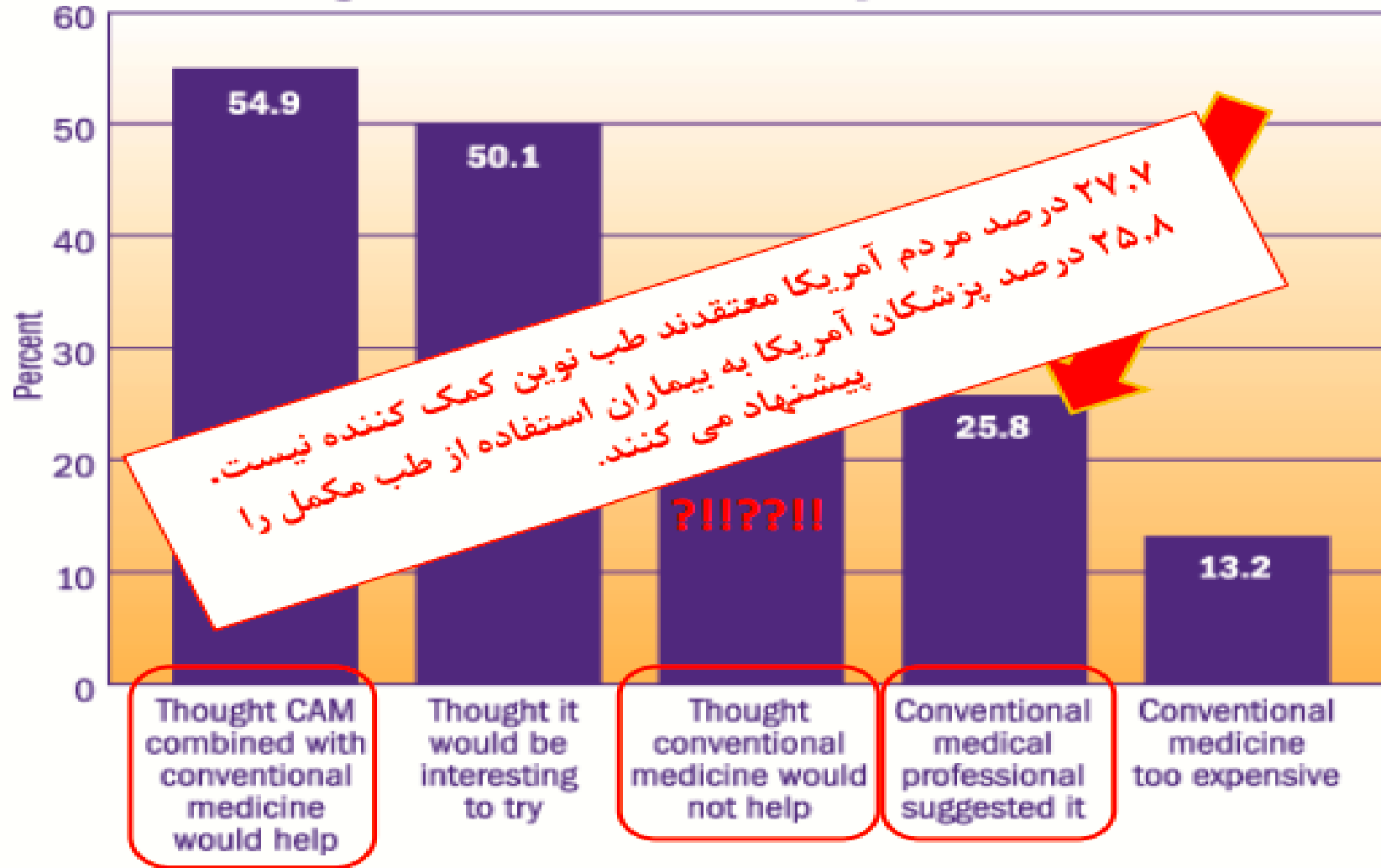
□ آمارهای ایران؟؟؟





دکتر مهدی صالحی

Figure 7. Reasons People Use CAM

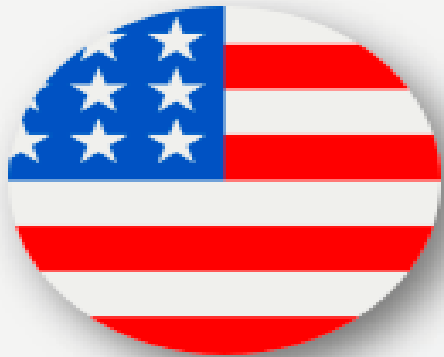




دکتر مهدی صالحی

طب سنتی و مکمل در جهان: آمریکا

- استفاده ۱۵۸ میلیون نفر مردم آمریکا از یکی از انواع طب مکمل و یا طب سنتی در سال گذشته
- در بزرگسالان با تحصیلات بالاتر، میزان استفاده از طب مکمل بیشتر بوده است.
- بودجه اختصاص یافته به طب مکمل در آمریکا در سال ۲۰۱۱، معادل ۴۱ درصد از بودجه موسسات ملی سلامت آمریکا بوده است.
- بودجه مرکز ملی طب مکمل و جایگزین از سال ۱۹۹۲ تا سال ۲۰۰۵ شصت برابر شده است.
- بابت پوشش بیمه‌ای هزینه درمان، دارو و خدمات طب سنتی در آمریکا، هزینه‌ها توسط سازمان‌های بیمه پرداخت می‌شود.





دکتر مهدی صالحی

طب سنتی و مکمل در جهان: چین

- ❑ چین کشوری است که یکی از باستانی ترین و فلسفی ترین شیوه های سنتی درمان در جهان را دارا می باشد.
- ❑ قدمت آن نزدیک به طب مصری است ولی بر خلاف آن، هزاران سال به طور مداوم و بی وقفه از طب سنتی خود بهره گرفته است.
- ❑ سیستم خدمات بهداشتی درمانی طب سنتی در چین شامل ۵۲۵ هزار پزشک، ۸۲ هزار داروساز، ۲۵۰۰ بیمارستان با ۳۵ هزار تخت می باشد.
- ❑ ۹۵٪ بیمارستان های عمومی نیز دارای بخش های ویژه پزشکی سنتی می باشند.
- ❑ طب سنتی چین ۴۰ درصد خدمات بهداشتی - درمانی را در این کشور بر عهده دارد.
- ❑ پوشش بیمه های هزینه درمان، دارو و خدمات طب سنتی در چین، به صورت کامل است.





دکتر مهدی صالحی

طب سنتی و مکمل در جهان: آلمان

- آلمان یکی از آزادترین کشورهای غربی در زمینه استفاده از طب مکمل می باشد و ۷۷ درصد از مردم این کشور، حداقل یک بار در سال از طب مکمل استفاده می کنند.
- ۴۸ درصد از هزینه های دارویی آلمان به استفاده از داروهای گیاهی تعلق دارد.
- دوره های طب مکمل در بسیاری از دانشگاه ها مانند دانشگاه مونیخ، گیسن و دوسلدوف تدریس می گردد.
- بر اساس تحقیق سال ۲۰۱۲ سه چهارم پزشکان آلپاتی در آلمان از درمان های طب مکمل- جایگزین استفاده کرده اند. ۷۷٪ درمانگاه های درد به انجام طب سوزنی مشغول بوده اند. ۲ میلیون نفر از بیماران در این کشور از درمان های طب مکمل- جایگزین سود برده اند. در سال ۲۰۱۲، ۱۰ تا ۱۳ هزار کارورز طب مکمل مشغول به فعالیت بوده اند.



تحقیقات اخیر نشان می دهد:
در آلمان ۹۵٪ پزشکان در تجویزهای روزمره خود از داروهای طبیعی استفاده می کنند.
تقریباً تمامی پزشکان این کشور بر این باورند که طب مکمل - جایگزین باید با پزشکی رایج ادغام گردد.





دکتر مهدی صالحی

اصلاح سبک زندگی؛ توصیه جدی برای کاهش بیماری ها و مرگ و میر

□ سازمان جهانی بهداشت:

- شایع ترین عامل مرگ و میر: بیماری های غیرواگیر (۳۸ میلیون مرگ سالانه در دنیا، ۱۶ میلیون زیر ۷۰ سال که ۸۲٪ آن (حدود ۱۳ میلیون) در کشورهای در حال توسعه است).
- موثرترین راه مقابله: اصلاح سبک زندگی!

□ سید اسماعیل جرجانی (۸۰۰ سال قبل):

- نباید دانستن که اسباب صحت و بیماری شش بود: سته ضروریه (همگی سبک زندگی هستند!)



Reference: WHO Traditional
Medicine Strategy





دکتر مهدی صالحی

وجود یک سیستم پزشکی پیشرفته در ایران باستان

□ طب ایرانی یکی از قدیمی ترین سیستم های پزشکی دنیاست که حداقل به ۷۰۰۰ سال پیش برمی گردد.

□ گواهی تاریخ حاکی از وجود یک سیستم پزشکی پیشرفته در ایران باستان دارد:

- اولین بیمارستان آموزشی (۱)
- نظام سلامت منحصر به فرد و سازمان پزشکی (۱)
- اولین کنگره پزشکی در تاریخ (۱)
- کشف گردش خون ریوی (۲)
- کشف انقباضات رحمی در زایمان (۳)
- تشریح دوره ماهیانه برای اولین بار (۴)

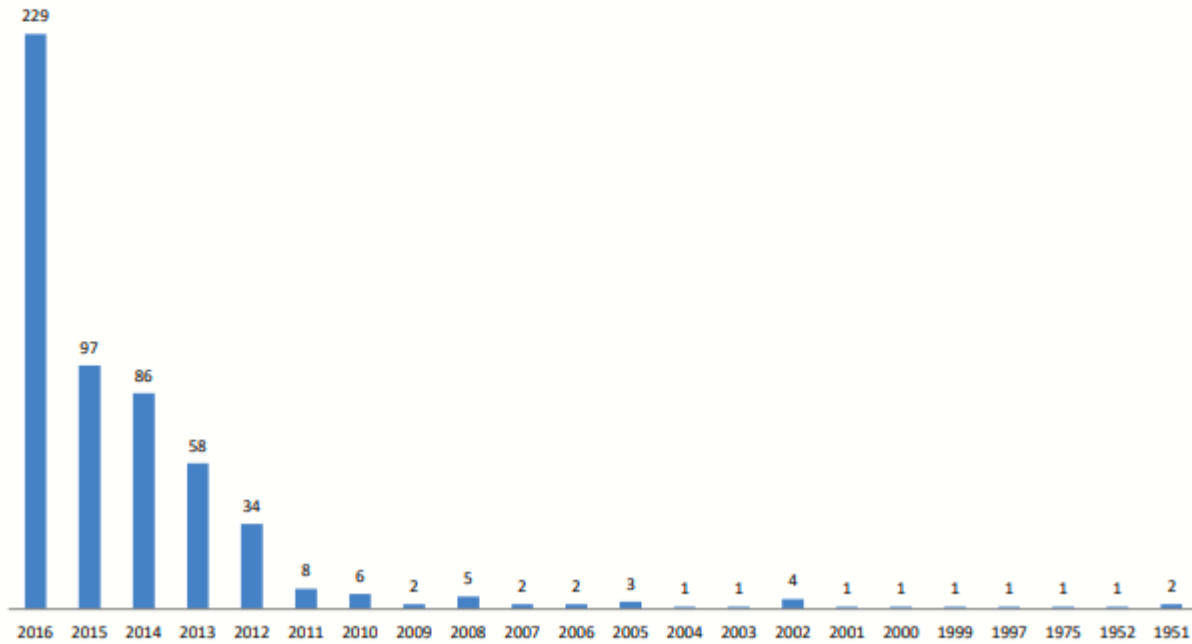
- 1) Modanlou HD. Historical evidence for the **origin of teaching hospital**, medical school and the rise of academic medicine. J Perinatol. 2011;31(4):236-9.
- 2) Zargaran A, Arezaei H. Discovery of the pulmonary circulation. Eur Heart J 2016; 37(47): 3494.
- 3) Zargaran A, Mehdizadeh A, Yarmohammadi H, Kiani H, Mohagheghzadeh A. Borzouyeh, an ancient Persian physician who first reported uterine contractions in normal vaginal delivery. Acta Med Hist Adriat. 2015;13 (Suppl 2):23-8.
- 4) Yarmohammadi H, Vatanpour A, Hosseinalhashemi M, Zargaran A. Monthly menstrual cycle in Bun-Dahišn, an ancient Persian Manuscript. Res Hist Med 2013; 2(4): 79-86.





دکتر مهدی صالحی

روند چاپ مقالات طی شصت سال اخیر که با کلیدواژه های معادل طب سنتی ایران در مجلات نمایه شده در PubMed مقاله به چاپ رسیده است.



گزارش پیشنهاد پارلمان انگلستان در حوزه های علم و فناوری



دکتر مهدی صالحی



www.parliament.uk

Acces

Home **Parliamentary business** MPs, Lords & offices | About Parliament

House of Commons | House of Lords | What's on | Bills & legislation | Committees &

You are here: Parliament home page > Parliamentary business > Publications and Records > Committee Publications
Committees > Science and Technology > Science and Technology

Select Committee on Science and Technology Sixth Report

CHAPTER 6: PROFESSIONAL TRAINING AND EDUCATION

Training Conventional Medical Practitioners in CAM

Familiarisation for Medical Students

6.71 Given the increasing popularity of CAM it is important to consider how far medical practitioners should be made aware of the CAM therapies in their training. There are two



گزارش پایانی کمیسیون طب سنتی و مکمل کاخ سفید



White House Commission on Complementary
and Alternative Medicine Policy

Final Report

White House Commission on
Complementary and Alternative
Medicine Policy

FINAL REPORT

March 2002



دکتر مهدی صالحی





دکتر مهدی صالحی

گزارش پایانی کمیسیون طب سنتی و مکمل کاخ سفید

- هر فرد حق دارد برای انتخابی آزادانه و آگاهانه به مراقبت ها و روش های درمانی بی خطر و موثر و درمانگران واجد شرایط و مورد تایید دسترسی داشته باشد.
- مراقبت های بهداشتی خوب نیازمند کار گروهی بین بیماران، پزشکان و متخصصان طب رایج، طب سنتی و مکمل در محیط های درمانی مطلوب است.





دکتر مهدی صالحی

تجویز بر مبنای ژنوم

غایت آمال در طب رایج

فارماکو ژنومیکس

اعمال جراحی پیوند مبتنی بر ژنوتیپ





دکتر مهدی صالحی

علوم omics در چه ای به جهان مزاج (شامل ژنومیکس - ترانسکریپتومیکس - پروتئومیکس - متابولمیکس و...)

□ نوعی نگرش فرایندی (Process Based) به مقوله ساختار مولکولی درون سلولی است که به جای بررسی تغییرات ژن بر محصول عملکرد ژن که همانا تولید پروتیین های خاص و متابولیت های سلولی است متمرکز شده و به شناسایی این پروتیین ها و متابولیت ها در شرایط خاص می پردازد.





دکتر مهدی صالحی

علوم omics دریچه ای به جهان مزاج



□ در واقع بحث های مزاج جبلی و عارضی ارتباط تنگاتنگ با فنومیکس دارند که بحث هایی کاملاً دست نخورده در علم امروزند و نقاط قوت طب سنتی ایرانی هستند.





دکتر مهدی صالحی

مزاج

□ «... هر تنی را مزاجی و اعتدالی خاصه است و از چندین هزار خلق که خدای تعالی آفریده است، هرگز دو تن به یک مزاج، راستا راست نبوده است و نباشد... و هم چنین مردمان هر اقلیمی و هر هوایی را مزاجی و اعتدالی خاصه است.»

حکیم سید اسماعیل جرجانی (کتاب ذخیره ی خوارزم شاهی)

□ بر اساس این نظریه، در یک طبقه بندی بالینی و در حقیقت فنوتیپی، افراد سالم و بیمار با در نظر گرفتن علایمی مانند رنگ چهره، حرارت بدن، خصوصیات نبض، وضعیت جسمی و روحی، کیفیت مواد دفعی و ... در ۹ گروه مختلف قرار می گیرند.





دکتر مهدی صالحی

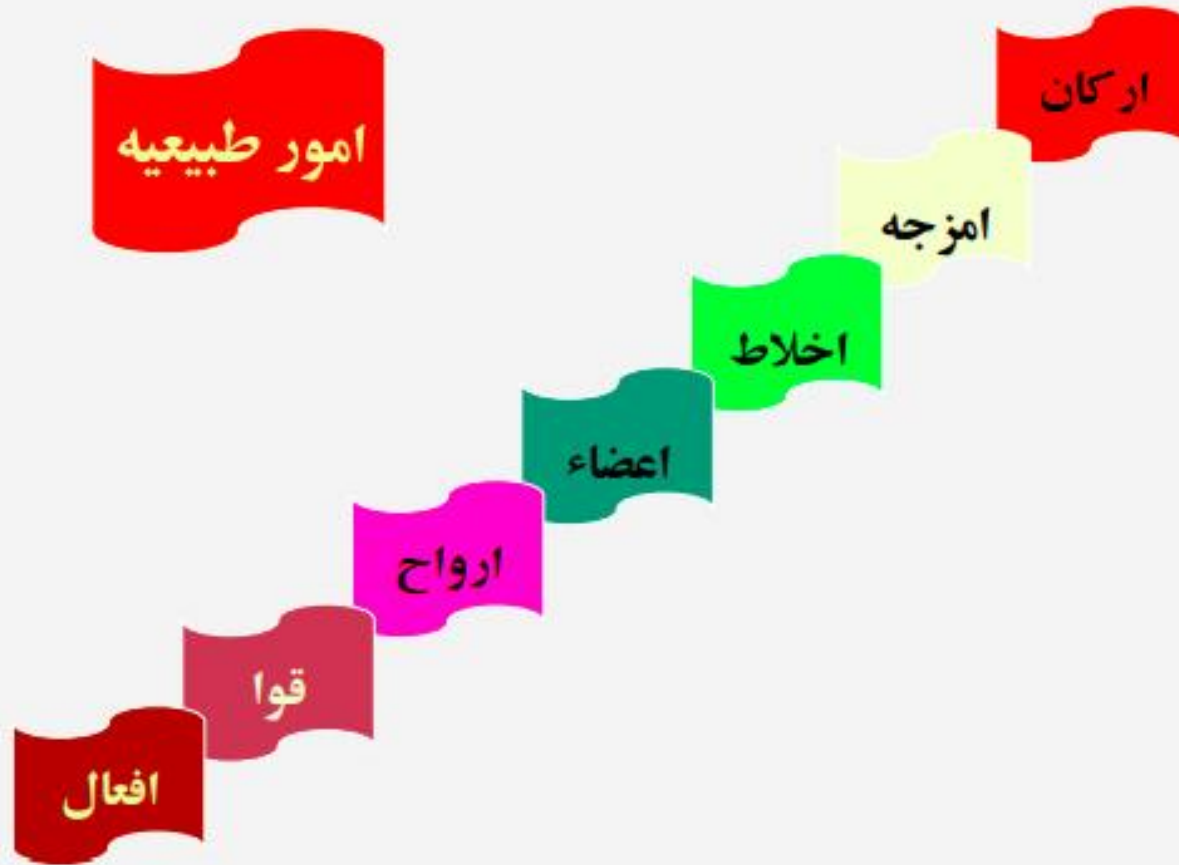
اصول و مبانی طب سنتی ایران
کل نگر بودن
وجود طبیعت و قوه مدبره
مزاج و پزشکی شخصی





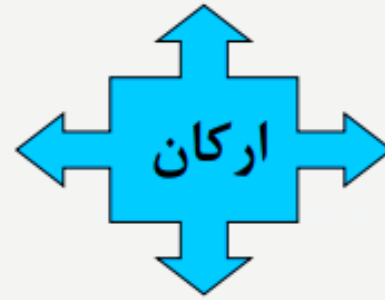
دکتر مهدی صالحی

امور طبیعیہ





دکتر مهدی صالحی



جسم بسیطی است که به غیر خود قابل تجزی نیست
(اتم و عنصر در منابع جدید؟)



شیمی مواد (الکیمیا)

* آتش عنصری (گرم و خشک)

* هوای عنصری (گرم و تر)

* آب عنصری (سرد و تر)

* خاک عنصری (سرد و خشک)





دکتر مهدی صالحی

خاک عنصری

وظیفه: پایداری و حفظ اشکال از هم پاشیدگی



• رفتار حرکت

• ساختار قوام رنگ





دکتر مهدی صالحی

خاک عنصری

• رعایت تعادل در مصرف مواد غذایی خاص / رعایت تناسب با مزاج

• بادمجان، غوره، گوشت گاو، گوجه سبز و....

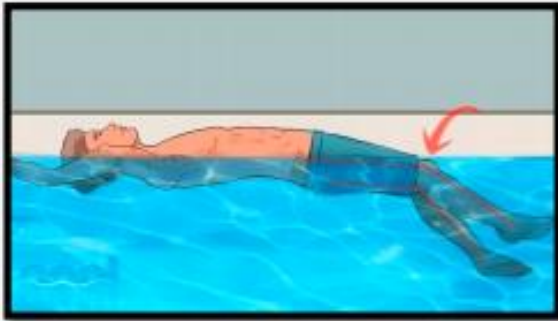




دکتر مهدی صالحی

آب عنصری

وظیفه: شکل پذیری و انعطاف

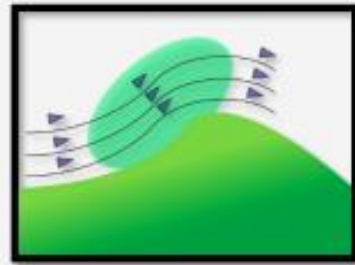




دکتر مهدی صالحی

هوای عنصری

وظیفه: ایجاد سبکی و تخلخل و گشادگی در اجسام





دکتر مهدی صالحی

آتش عنصری

وظیفه: پختن و لطیف نمودن اجرام و سرعت و حرکت





دکتر مهدی صالحی

اخلاط

• جسم سیال رطبی است که غذا اول بار بدو استحاله یابد.



• کیلوس معدی، ماساریقا

• کیموس کبدی

• اخلاط با مقادیر متفاوت اعتدال؟





دکتر مهدی صالحی

هضم ها

هضم اول	هضم ثانی	هضم ثالث
معدی	کبدی	عضوی
براز	ادرار	عرق





دکتر مهدی صالحی

صفرا

• صفرای طبیعی: سرخ رنگ مایل به زردی سبک و تلخ



• غذای لطیف و گرم و تند و شیرین

• عبور خون از مجاری ضيقه

• تغذیه بعضی از اندامها مانند ریه

• تحریک امعاء و ایجاد احساس دفع





دکتر مهدی صالحی

خون

• خون طبیعی: سرخ رنگ شیرین

• طعام و شراب معتدل و موافق مزاج

• تغذیه بدن و گرم و تر نگاهداشتن آن





دکتر مهدی صالحی

بلغم

• بلغم طبیعی

• سبب مادی: غذای سرد و تر

• سبب غایی: توانایی تبدیل به خون





دکتر مهدی صالحی

سودای طبیعی

• سودای طبیعی:
غذای غلیظ با رطوبت کم

سبب غایی:

- تغذیه بعضی اعضا
- برانگیختن اشتها





دکتر مهدی صالحی

نشانه های غلبه اخلاط: صفرا

• زردی رنگ پوست و چشم

• تلخی دهان

• خشکی دهان و بینی

• زبری زبان

• عطش زیاد

• کم اشتهایی

• بیخوابی و سبک شدن خواب

• دلشوره و اضطراب

• گزگز اندامها

• دوست داشتن هوای شب و خنکی بامداد

• خشکی پوست

• بول ناری و رقیق

• نبض سریع و عظیم

• لاغر شدن

• گود افتادن دور چشم





دکتر مهدی صالحی

نشانه های غلبه اخلاط: خون

- سنگینی اندامها، سر
- دهان دره (تثائب)
- تمطی (دستها را باز کردن)
- تمدد (کشیدن)
- کسالت و خوابیدن بسیار
- خستگی بدون علت
- حواس پرتی کند فهمی
- شیرینی دهان
- قرمزی پوست و زبان
- بروز دملها و بثورات پوستی
- خونریزی از نقاط مستعد
- خارش محل فصد و حجامت
- گرمی و نرمی پوست



جوانی و فصل بهار و تن گوشت آلود و بسیار خوردن گوشت و شیرینی این نشانه ها را درست کند که نشانه غلبه خون است.

ذخیره خوارزمشاهی





دکتر مهدی صالحی

نشانه های غلبه اخلاط: بلغم

- سفیدی رنگ
- سردی و نرمی پوست
- آروغ ترش
- افزونی آب دهان (لعاب یا بزاق)
- ضعف هضم
- کمی عطش
- بسیاری خواب
- سستی گوشت اندامها
- کند فهمی
- کسلانی رطوبت شمال
- سپیدی بول
- نبض کوچک و بطی



فصل زمستان و کودکی و پیری چاقی خوردن غذاهای تر
مانند ماهی تازه ماست و میوه فراوان





دکتر مهدی صالحی

نشانه های غلبه اخلاط: سودا

- چروکیدگی و کمودت و بی طراوتی رنگ پوست
- سیاهی خون و غلظت آن هنگام حجامت و فصد
- زیادی فکر
- سوزش فم معده
- اشتهای کاذب
- ادرار تیره
- پرمویی
- سردی و خشکی پوست
- اندوهگین بودن و افسردگی
- ناامیدی
- گوشه گیری و انزوا
- بدگمانی
- بزرگ شدن طحال
- بروز لکه های تیره در پوست
- کابوس و خوابهای بد





دکتر مهدی صالحی














سته ضروریه:
هوا
خوراکی و آشامیدنی
خواب و بیداری
حرکت و سکون
استفراغ و احتباس
اعراض نفسانی





دکتر مهدی صالحی

خوردنی ها و آشامیدنی ها

HOT	DRY	DAMP	COLD
 Onion	 Asparagus	 Grapes	 Lettuce
 Mustard seed	 Millet	 Radishes	 Eel
 Almonds	 Coriander	 Oatmeal	
	 Honey	 Barley	

لطیف
کثیف
معتدل

کثیر غذا
قلیل غذا
متوسط غذا

صالح الکیموس
فاسد الکیموس





دکتر مهدی صالحی

غذای غلیظ و لطیف:

غذای غلیظ: مصرف زیاد آنها در افراد غیر ورزشکار، تولید مواد زائد کرده و منجر به انسداد در عروق و مجاری و منجر به تولید توده و... می شود. در نتیجه برای اکثر افراد ممنوع است.

مانند: قارچ، گوشت گوساله و گاو، اکثر پنیرها، کلم خام، گوشت فریزری، گوشت شتر، سفیده تخم مرغ، حلیم، میگو، انبه، عدس، مواد خمیر و رشته ها، موز
غذای لطیف: براحتی در معده و گوارش هضم می شود. بنا بر این امکان تجمع آن در نقاط مختلف بدن کم است.

غذای لطیف مانند: شیر، خربزه، سوپ ها و خورشت ها، جوجه مرغ، کبک و بلدرچین، گوشت بره، کاهو، انار، سیب شیرین، نان گندم خوب پخته شده، زرده تخم مرغ نیم عسلی، آب جوجه، آب گوشت ماهیچه و راسته و گردن،
نکته بسیار مهم: شیر، خربزه، هندوانه، هلو سیر و پیاز خام را نباید در حالت ناشتا و یا در زمان حرارت بالای بدن مانند تب یا ورزش شدید و یا خشم شدید استفاده کرد.





دکتر مهدی صالحی

غذای فاسد الکیموس و صالح الکیموس

کیموس کبدی

صالح الکیموس: اگر به تناسب بدن اخلاط تولید شود (مثلا خلط دم بیشتر تولید شود به آن صالح الکیموس گویند)

فاسد الکیموس: در صورتی که اخلاط دیگر را بیشتر تولید کند و یا خلط فاسد تولید کند به آن ردی الکیموس گویند.

صالح الکیموس: گوشت بره، زرده تخم مرغ، گاهو، انار

فاسد الکیموس مانند: قارچ، سوسیس و کالباس، عدس، ترب، پیاز خام، مواد کارخانه ای





دکتر مهدی صالحی

کثیرالغذا و قلیل غذا

کثیرالغذا: خوراکی هایی که ماده زیاد و مخصوصا خون زیاد تولید می کنند
کثیرالغذا: مانند اکثر گوشت ها و نان ها و حبوبات.

قلیلالغذا: مانند میوه ها و سبزیجات

مثال: اگر کسی دچار ضعف هاضمه باشد و توان هضم غذای زیادی را نداشته باشد:.....

به فرد کم خون توصیه به

کسی که قوت و هاضمه بدنی خوبی دارد و مواد در بدن انباشته است.....





دکتر مهدی صالحی

توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس مغذی بودن غذاها

این روش برای افرادی استفاده می‌شود که اشتها بسیار بالا و هضم قوی دارند و نمی‌توانند کم غذا خوردن را تحمل کنند ولی از طرفی اخلاط و مواد نامناسب در بدن آنها زیاد است. در این افراد باید با دادن مقدار زیادی از غذای با کیفیت کم، دستگاه گوارش را فریب داد و سرگرم کرد تا خیال کند که غذای زیادی مصرف شده است ولی در عمل مواد زیادی وارد عروق نشده و به مواد نامناسب قبلی اضافه نشده مانند توصیه به استفاده از گاهو و شلغم.





دکتر مهدی صالحی

اما گاهی لازم می‌شود که غذا از لحاظ مقدار کم بوده ولی کیفیت بالایی داشته باشد؛ مانند زرده تخم مرغ نیم‌پز، آب‌گوشت گردن بره یا بزغاله و حریره بادام. این روش در افرادی استفاده می‌شود که توانایی خوردن غذا به مقدار زیاد ندارند ولی بدنشان نیازمند تقویت با غذاست؛ مانند بیماران سرطانی؛ تقریباً تمامی سرطان‌ها سبب بی‌اشتهایی و لاغری مفرط می‌شوند؛ بنابراین می‌خواهیم به بدن این فرد برای مقابله با بیماری، غذا برسانیم. در اینجا باید از مواد غذایی با مقدار کم و در دفعات تقسیم‌شده استفاده کنیم که ارزش غذایی بالایی داشته باشند تا بدن از همان مقدار کم که مریض قادر به خوردن آن است، بیشترین بهره را ببرد.

اما فرد سالمی که فعالیت جسمی زیادی ندارد و به اصطلاح پشت میز نشین است، نباید این‌گونه مواد غذایی را به مقدار زیاد مصرف کند





دکتر مهدی صالحی

انواع غذا های ۱۸ گانه





دکتر مهدی صالحی

لطف صالح الکیموس کثیر غذا	زرده تخم مرغ عسلی، گوشت پرندگان
لطف صالح الکیموس قلیل غذا	انار، سیب، کاهو
لطف صالح الکیموس متوسط غذا	نان گندم خوب
کثیف صالح الکیموس کثیر غذا	تخم مرغ نیمرو
کثیف صالح الکیموس قلیل غذا	پنیر تازه
کثیف صالح الکیموس متوسط غذا	گوشت گوساله





دکتر مهدی صالحی

گوشت بره یک ساله	معتدل صالح الکیموس کثیر غذا
شلغم	معتدل صالح الکیموس قلیل غذا
گوشت بچه شتر	معتدل صالح الکیموس متوسط غذا
جگر سفید، بچه کبوتر	لطیف فاسد الکیموس کثیر غذا
ترب و پیاز	لطیف فاسد الکیموس قلیل غذا
نان فطیر تخمیر شده	لطیف فاسد الکیموس متوسط غذا





دکتر مهدی صالحی

گوشت گاو	کثیف فاسد الکیموس کثیر غذا
گوشت مانده	کثیف فاسد الکیموس قلیل غذا
کلم	کثیف فاسد الکیموس متوسط غذا
کلم سنگ	معتدل فاسد الکیموس کثیر غذا
زرده	معتدل فاسد الکیموس قلیل غذا
ماهی خشک شده و دودی	معتدل فاسد الکیموس متوسط غذا





دکتر مهدی صالحی

اصول درمان در طب سنتی بر چه مبناست؟

انجمن علمی طب سنتی ایران

