



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”



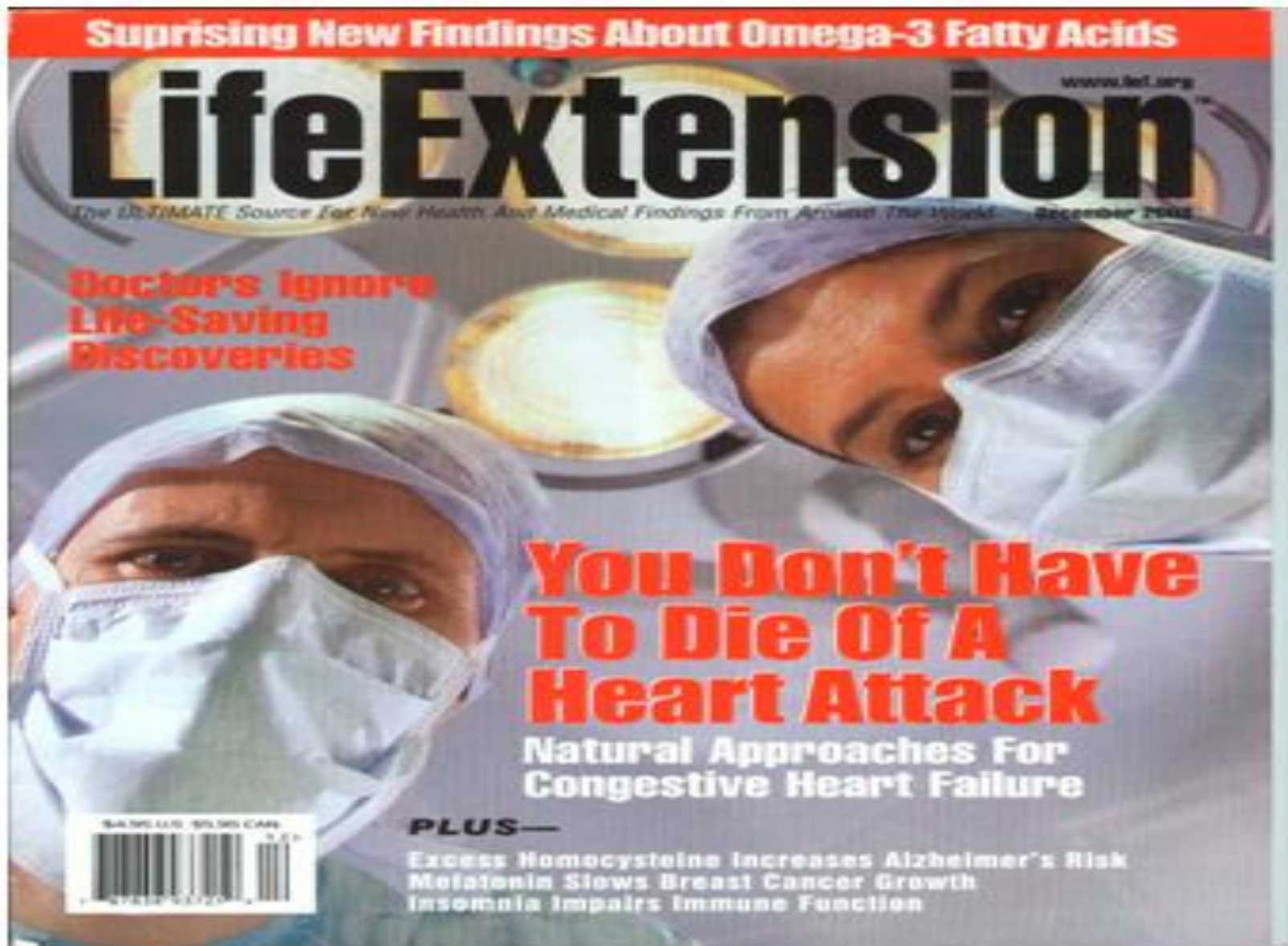




دکتر مهدی صالحی

انجمن علمی طب سنتی ایران

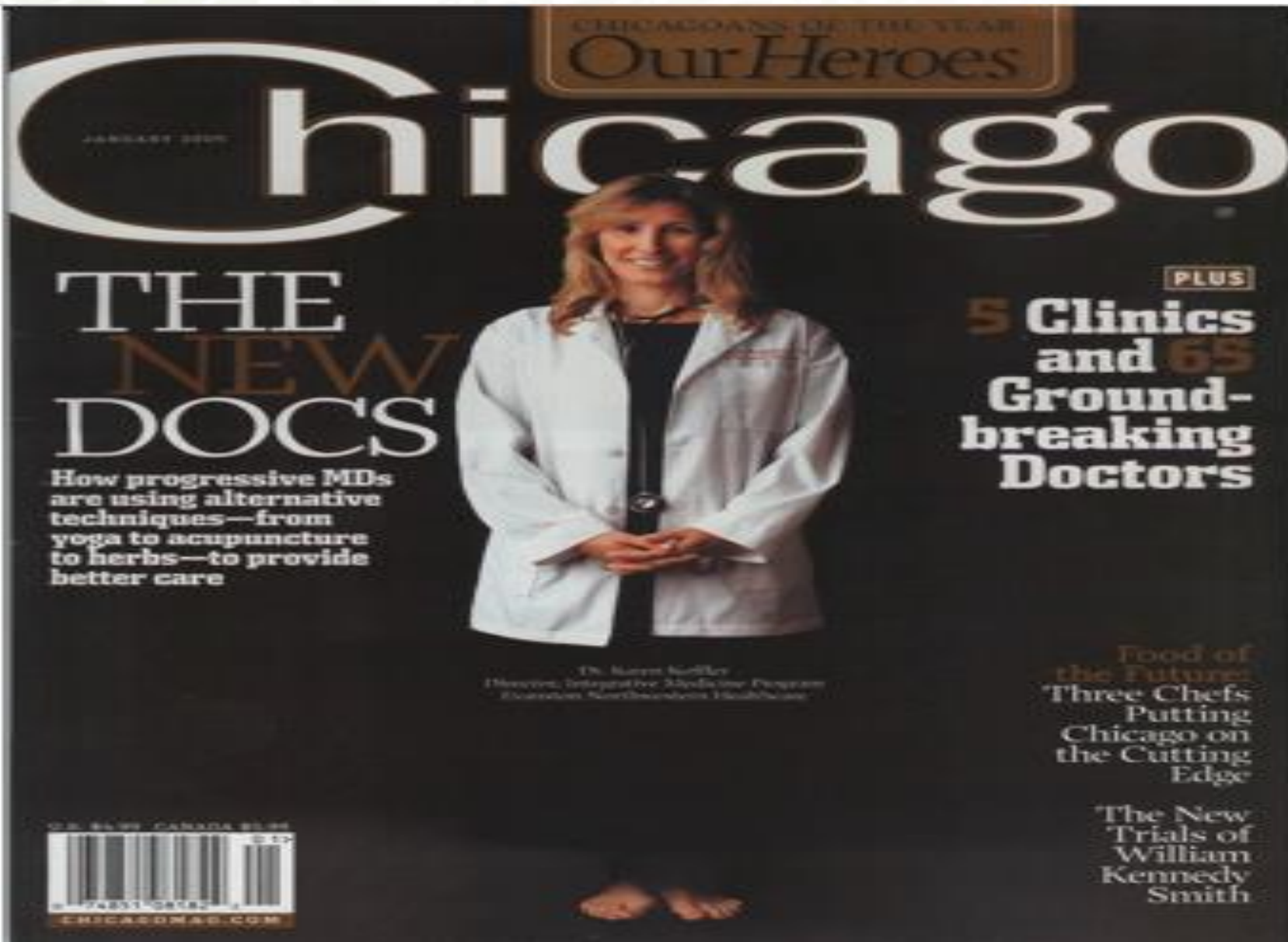




دکتر مهدی صالحی

انجمن علمی طب سنتی ایران





دکتر مهدی صالحی

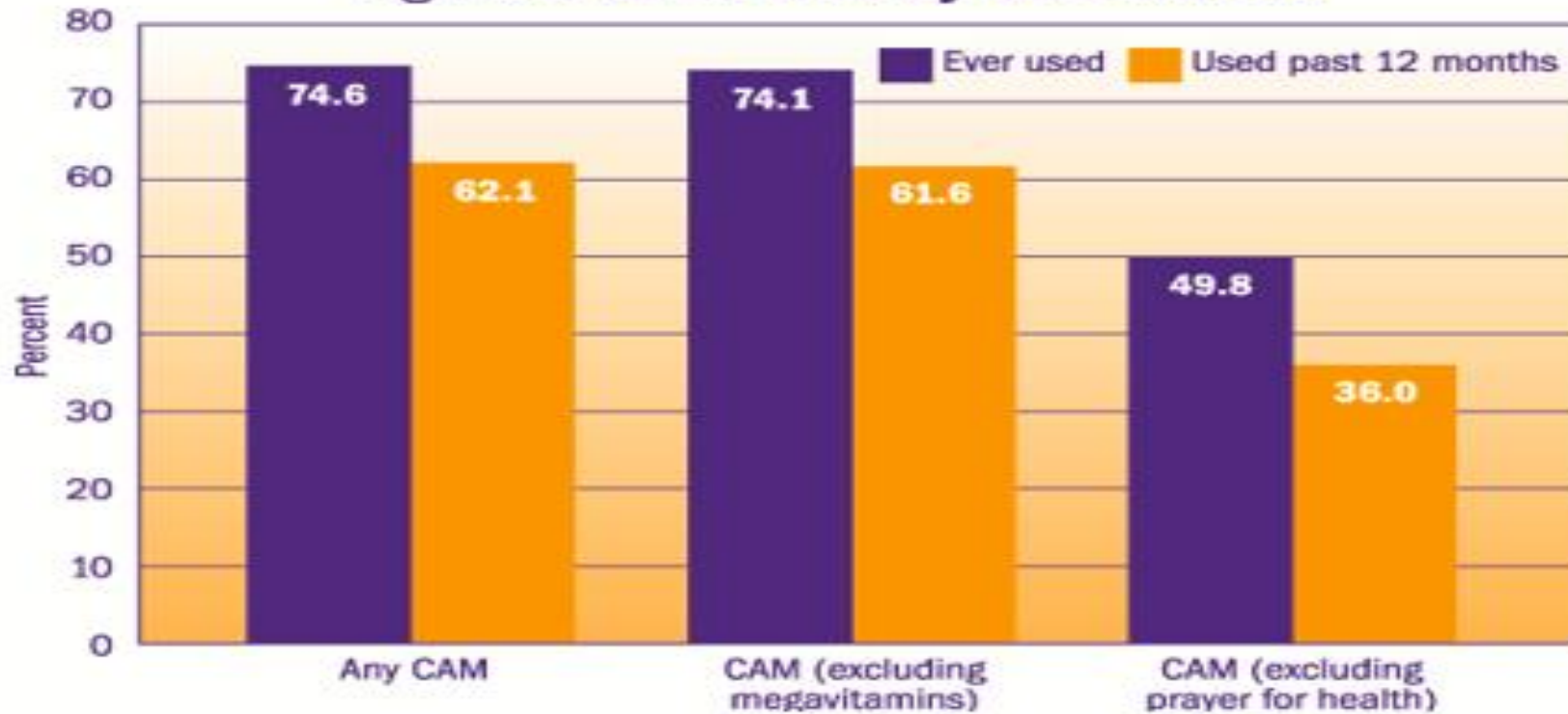




دکتر مهدی صالحی

# 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.

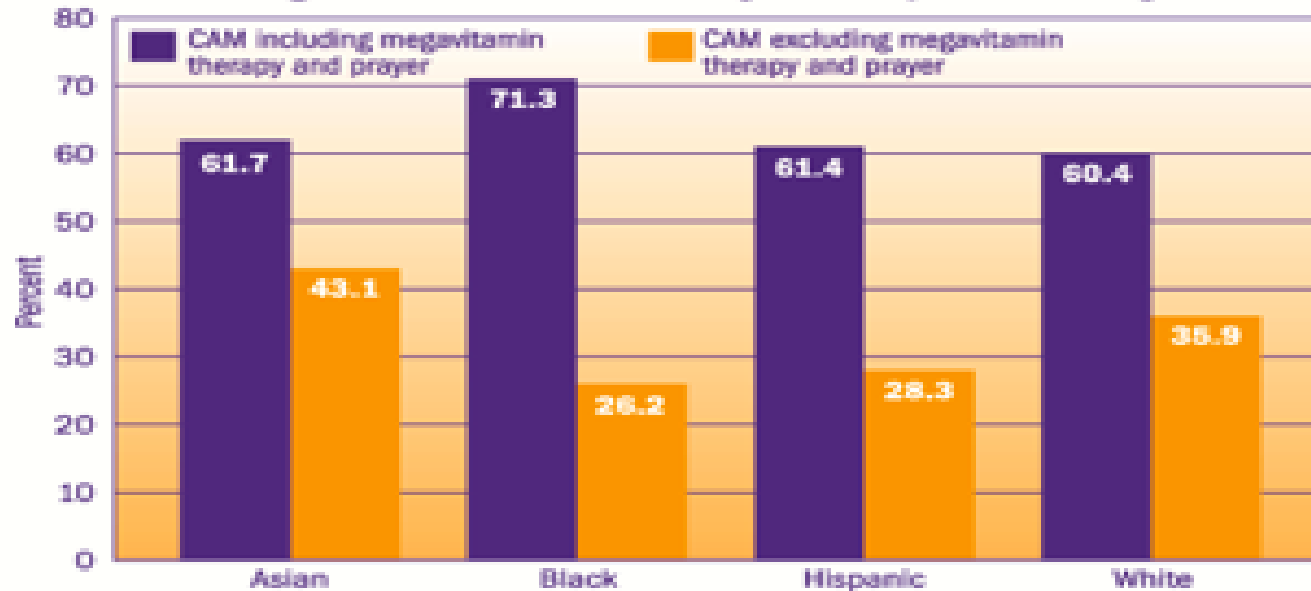




دکتر مهدی صالحی

# 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.



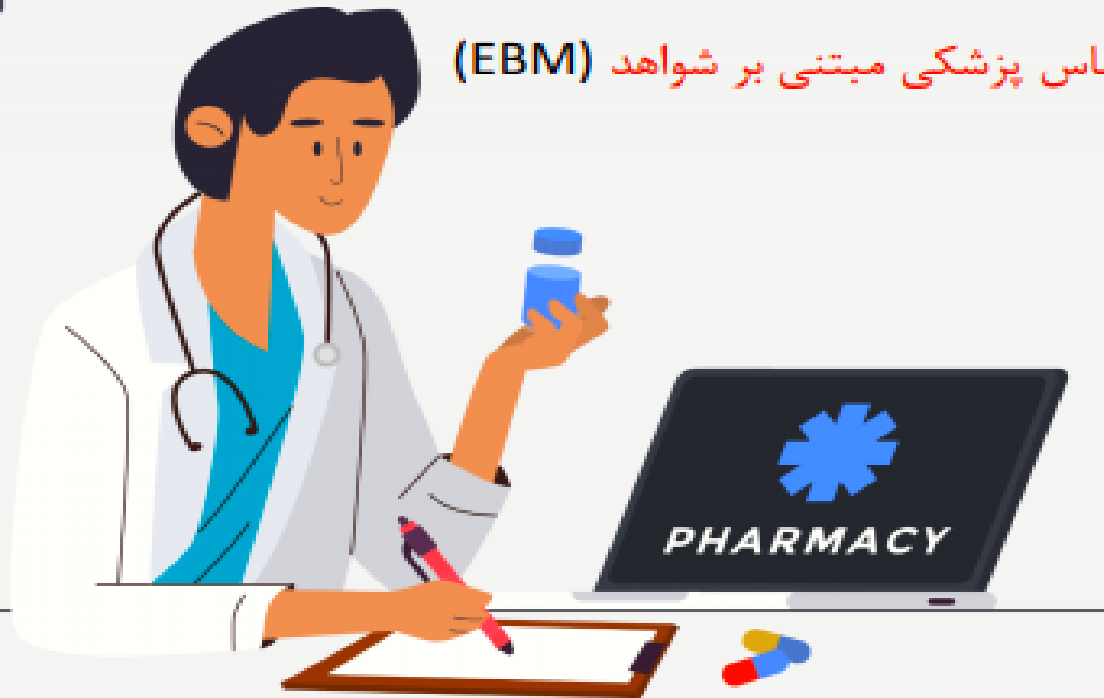


دکتر مهدی صالحی

## 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 <sup>a, b</sup>  , Ata Pourabbasi <sup>c</sup>, Nazli Namazi <sup>d</sup>, Arman Zargaran <sup>b, e</sup>, Zahra Kheiry <sup>f</sup>, Amir Hooman Kazemi <sup>a</sup>, Bagher Larijani <sup>c</sup>  

انجمن علمی طب سنتی ایران



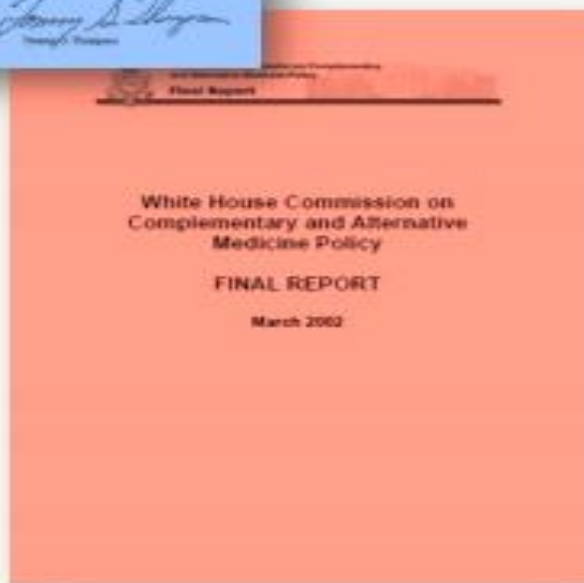
# کمیسیون سیاست گذاری طب مکمل و تلفیقی کاخ سفید



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

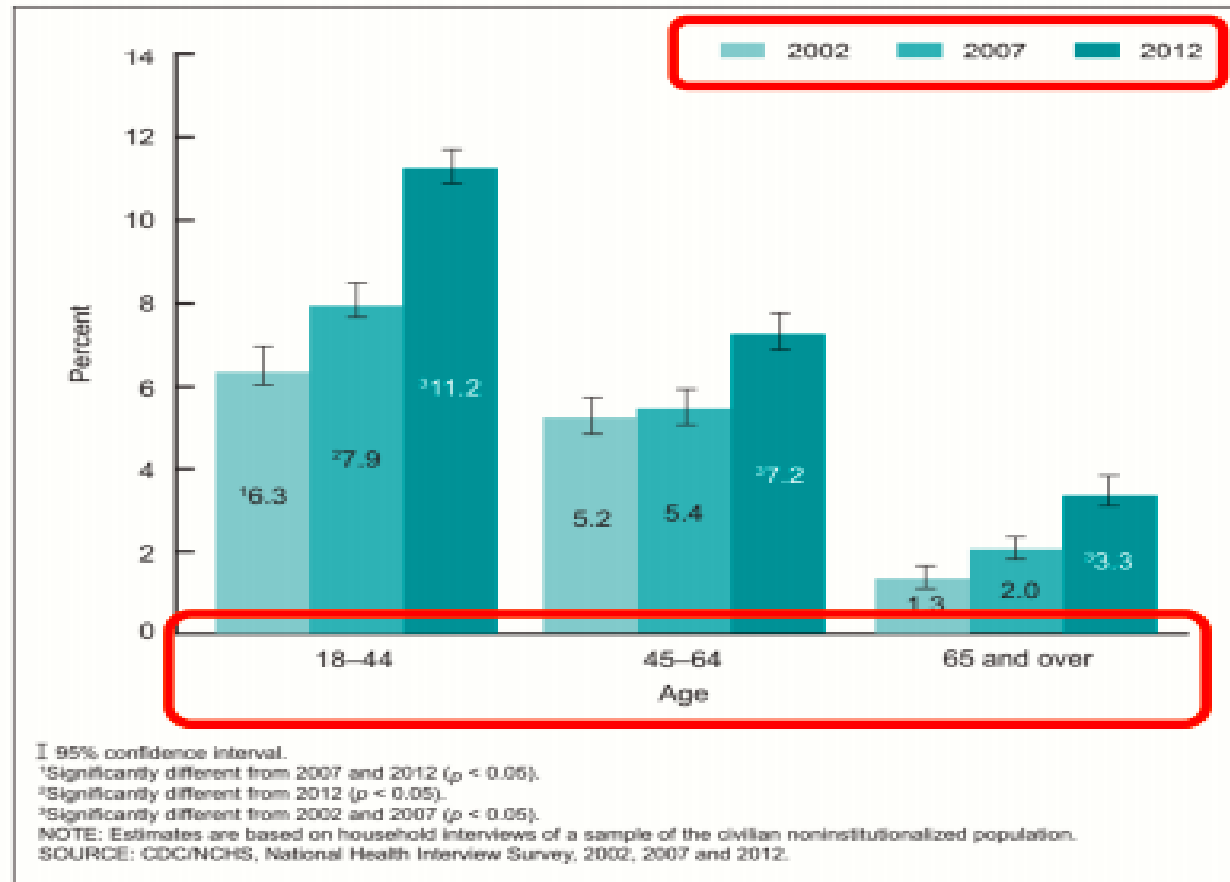






دکتر مهدی صالحی

# 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.

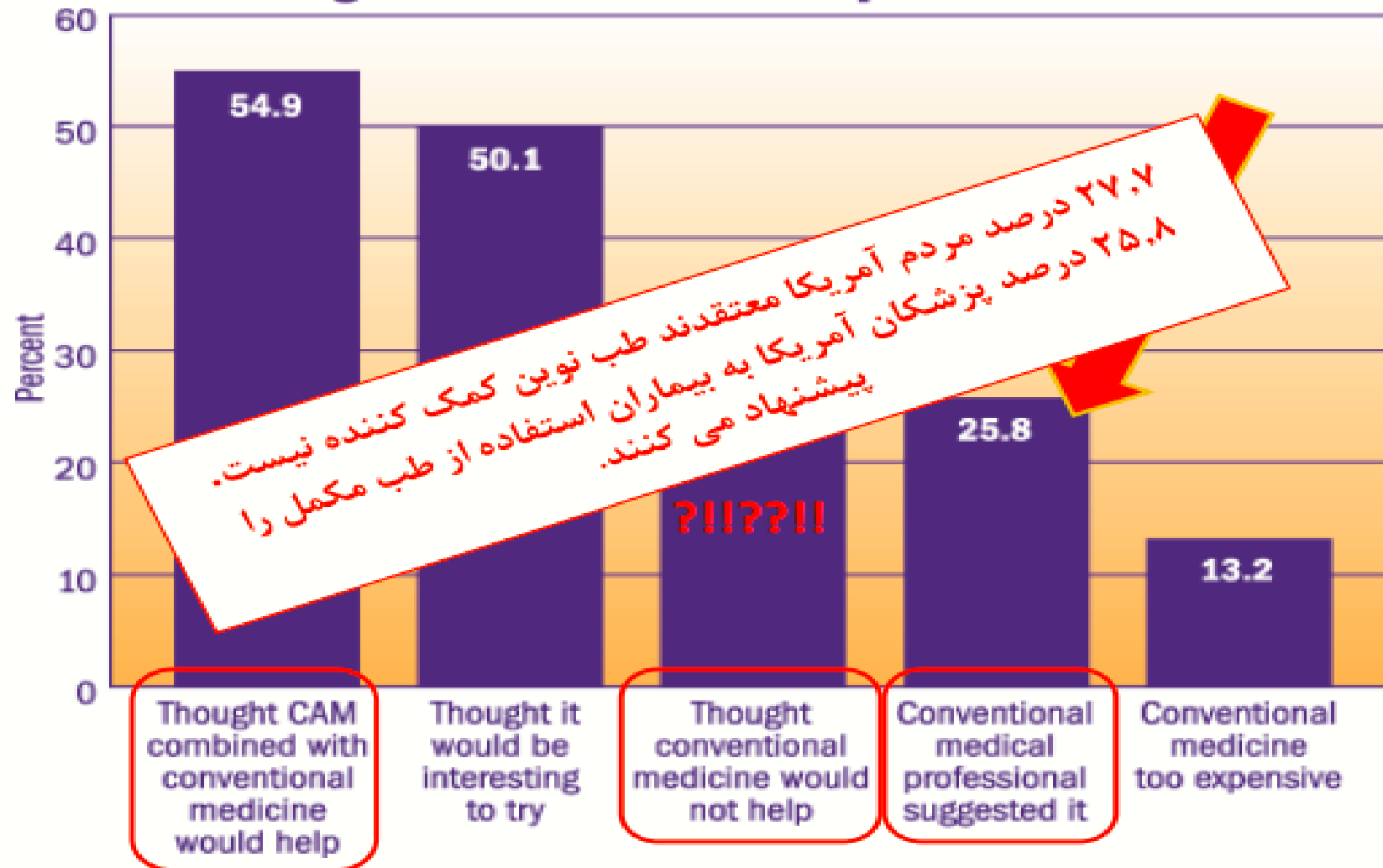
آمارهای ایران؟؟؟





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)

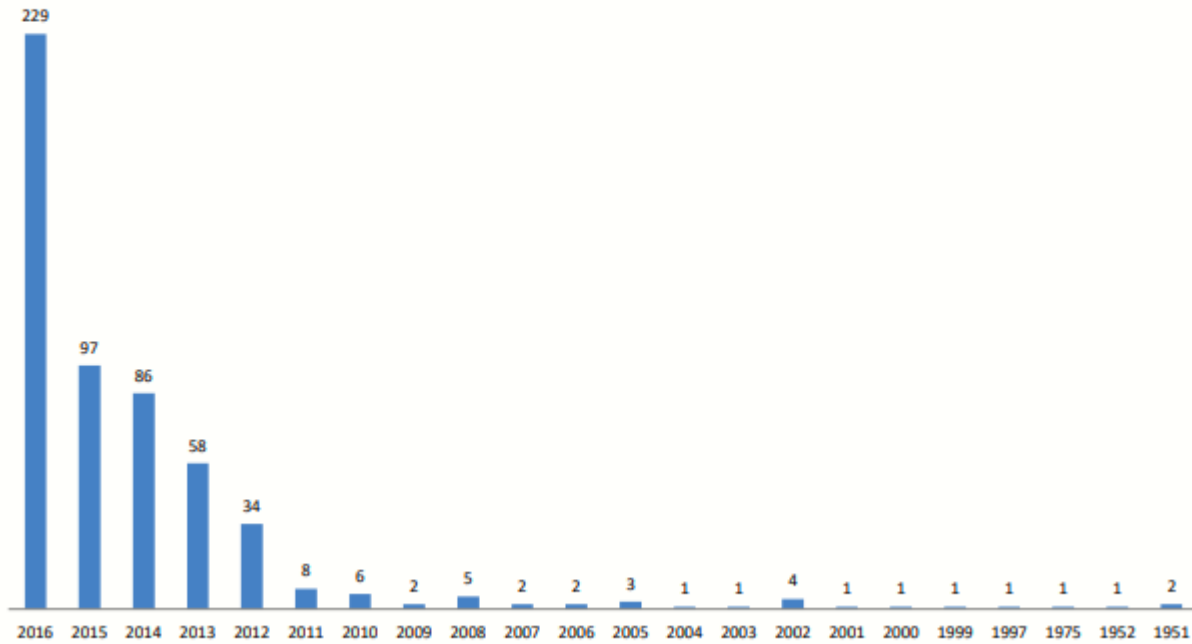
- 1) Modanlou HD. Historical evidence for the **origin of teaching hospital**, medical school and the rise of academic medicine. J Perinatol. 2011;31(4):236-9.
- 2) Zargaran A, Arezaei H. Discovery of the pulmonary circulation. Eur Heart J 2016; 37(47): 3494.
- 3) Zargaran A, Mehdizadeh A, Yarmohammadi 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, Hosseinihashemi 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

Access

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

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

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.

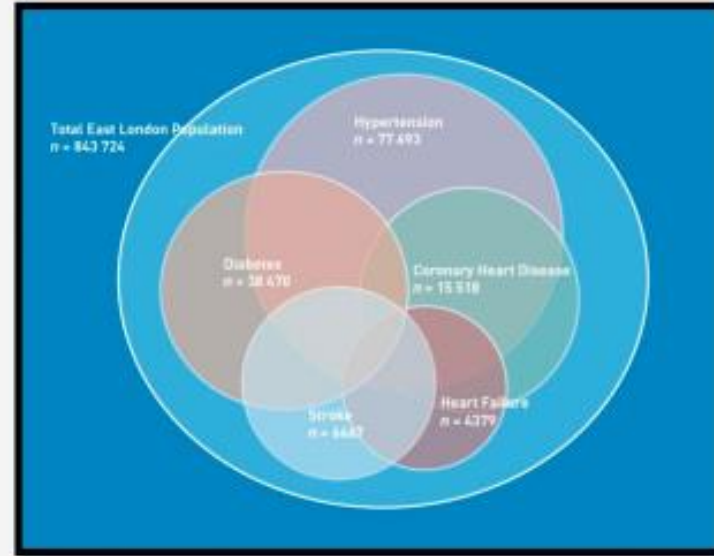




دکتر مهدی صالحی

# نحوه یافتن نوآوری در متون

• بررسی احتمال ارایه زبان علمی یا پارادایم جدید







دکتر مهدی صالحی

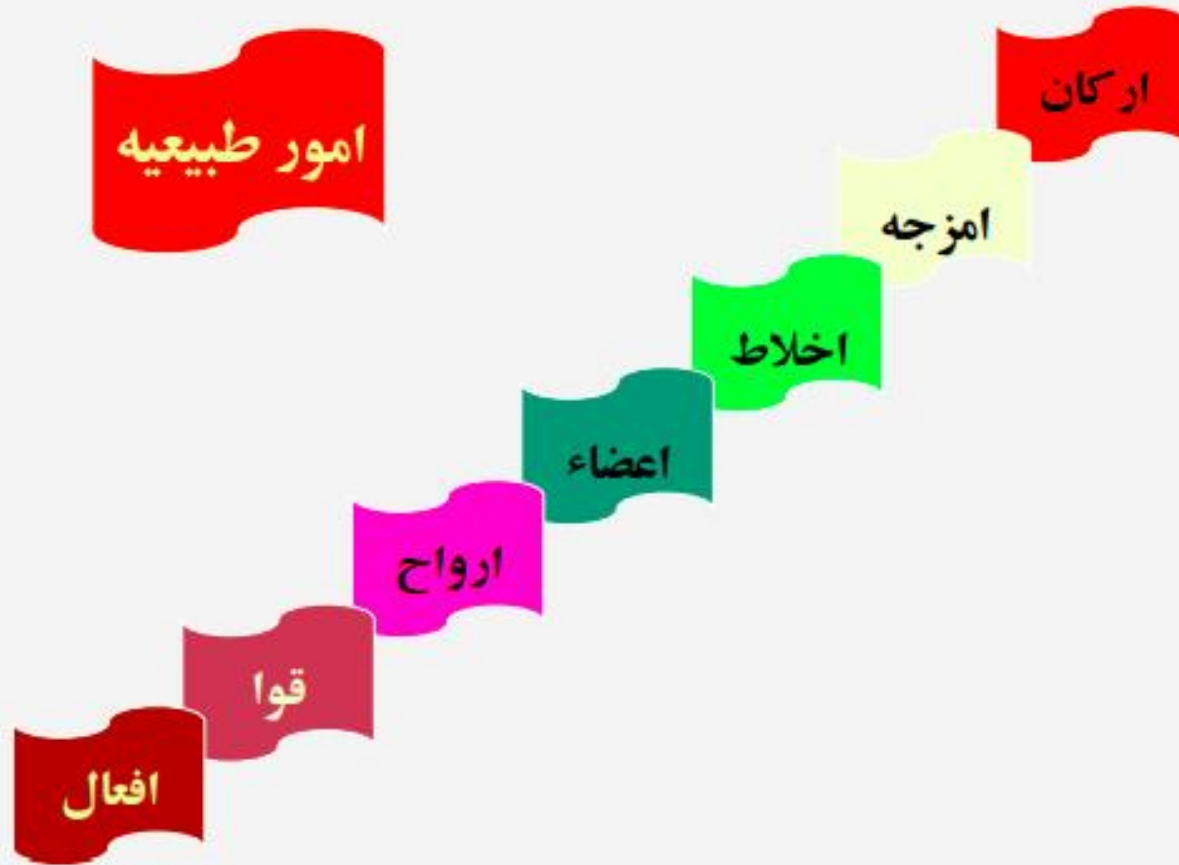
**اصول و مبانی طب سنتی ایران**  
**کل نگر بودن**  
**وجود طبیعت و قوه مدبره**  
**مزاج و پزشکی شخصی**





دکتر مهدی صالحی

## امور طبیعیہ





دکتر مهدی صالحی

## ارکان

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....

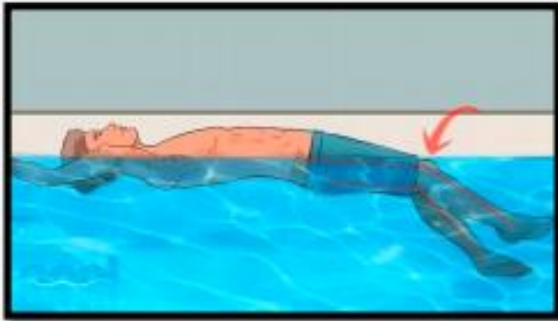




دکتر مهدی صالحی

# آب عنصری

وظیفه: شکل پذیری و انعطاف

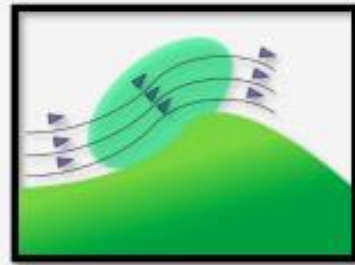




دکتر مهدی صالحی

# 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

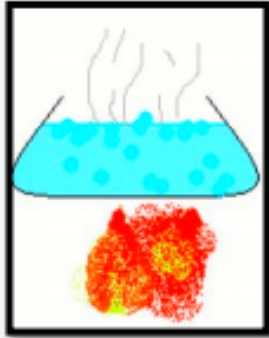




دکتر مهدی صالحی

## 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
- افزونی آب دهان (لعاب یا بزاق)
- کمی عطش
- سستی گوشت اندامها
- کسلانی رطوبت شمال
- آروغ ترش
- ضعف هضم
- بسیاری خواب
- کند فهمی
- 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

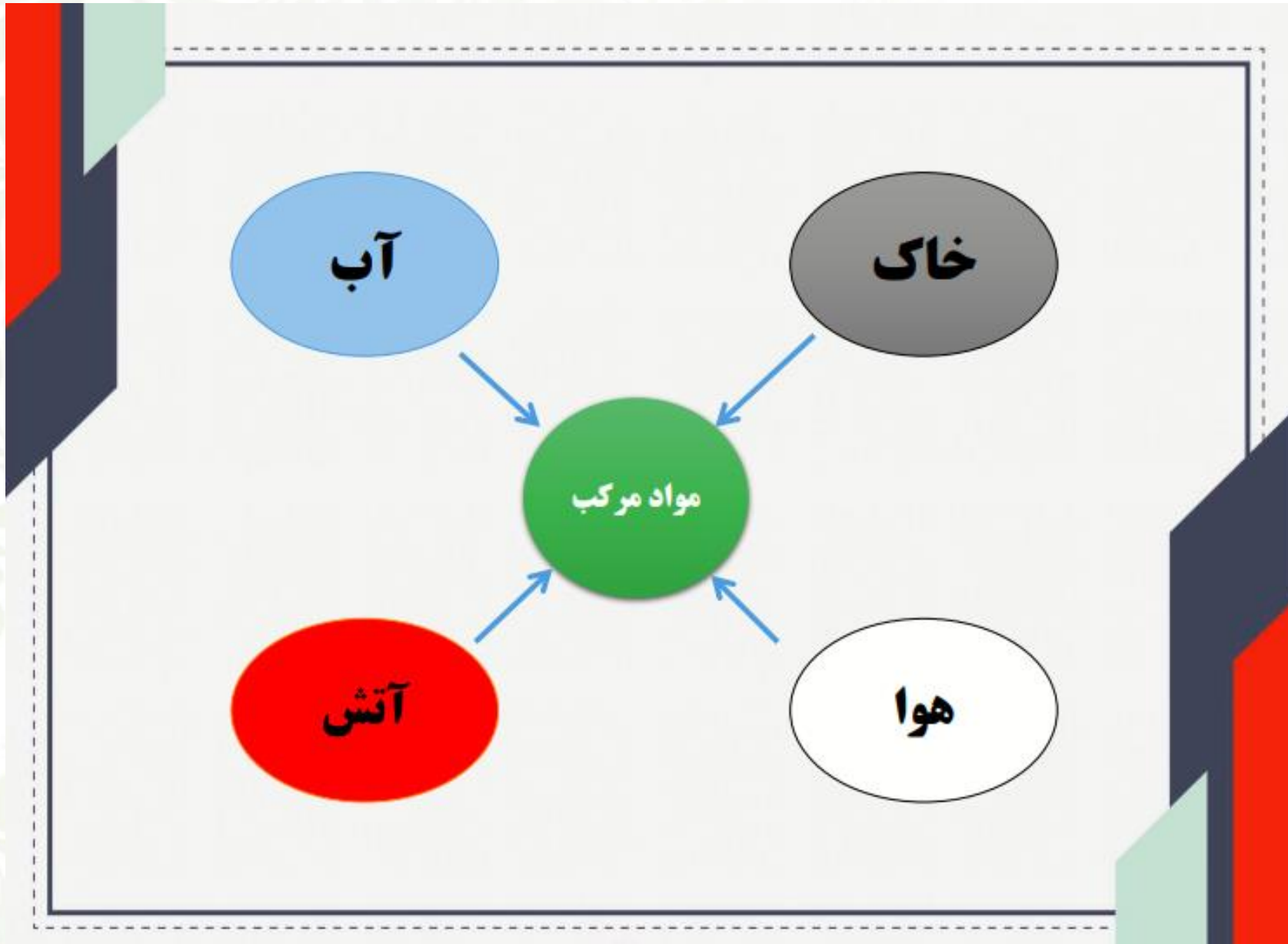
## نشانه های غلبه اخلاط: سودا

- 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





دکتر مهدی صالحی

## مزاج اعضاء

احر	ابرد	ایبس	ارطب	اعدل
قلب	عظم	شعر	سمن	جلد





دکتر مهدی صالحی

## مزاج سنین

- جنین، حرارت و رطوبت غریزی را که مایه حیات هستند، از پدر و مادر خود به ارث می‌برد.
- انسان در طول زندگی خود، دارای کیفیات حرارتی و رطوبتی خاصی است که در هر مرحله از حیات تغییر می‌کند.
- تقسیم بندی ها حدودی است.





دکتر مهدی صالحی

## مزاج شناسی افراد مختلف:

**گرم و خشک:**

**خصوصیات جسمی:**

این افراد لاغر اندام هستند. معمولاً صورت آنها شبیه مثلی است که قاعده آن در بالا و راس آن در ناحیه چانه قرار دارد. نوک بینی آنها تیز است و چشم‌ها و لب و دهان کوچک است.

رنگ چهره و سفیدی چشم آنها به زردی می‌زند. پوستی، گرم و خشک دارند. گرمایی هستند و تحمل فصل تابستان برایشان سخت است. دهان و بینی خشک دارند. زبان خشک و زبر و گاهی تلخ است. عطش آنها زیاد و اشتها کم است. دور چشم آنها گود افتاده است.

بهترین فصل برای آنها فصل زمستان است. کم‌خواب و خواب سبک هستند. ممکن است با زیاد خوردن خوراکی‌های شیرین و ادویه‌جات گرم دچار مشکلاتی از جمله عصبانیت، خارش، جوش و بثورات در بدن شوند.





دکتر مهدی صالحی

هنگام لمس، اندام های آنها گرم است و از هوای خنک لذت می برند و هوای گرم آنها را اذیت می کند. اولین ادرار صبحگاهی آنها زرد پررنگ است. سریع راه می روند و سریع و جویده حرف می زنند.

خصوصیات روانی: زود عصبانی شده و زود هم آرام می شوند. معمولاً جزء نفرات اولی هستند که با حرارت صحبت می کنند و دیگران را تحت تاثیر قرار می دهند. افرادی پر جنب و جوش، پر انرژی، حاضر جواب، عجول، باهوش و پر حرف هستند. مطالب را سریع درک می کنند و سر آنها کلاه نمی رود. افراد گرم و خشک یک کار را با جدیت شروع کرده، بر روی آن پافشاری می کنند اما یک دفعه آن را رها می کنند.

این افراد در سنین جوانی بیشترین مشکلات سلامتی را تجربه می کنند و بویژه در تابستان دچار مشکل زیادی می شوند.





دکتر مهدی صالحی

**نکته کاربردی ۱: برای مشاغلی که نیاز به انرژی، فعالیت و پیگیری زیاد دارند، انتخاب افراد با مزاج گرم و خشک، مناسب است.**

**نکته کاربردی ۲: اگر همسر شما دارای مزاج گرم و خشک است، در ظهر تابستان، مخصوصاً هنگامی که یک غذای گرم و پر ادویه هم خورده باشد، ممکن است وقتی به خانه برمی‌گردد، به شدت عصبانی باشد؛ بنابراین مراقب باشید به شعله آتش او دامن نزنید. بهترین کار این است که با یک لیوان شربت خنک (مثلاً شربت سکنجبین) و با کلماتی محبت آمیز از او استقبال کنید. این کار شما مانند آبی است که بر آتش می‌ریزید؛ بعد از مدت کوتاهی می‌توانید مسائل خود را مطرح کنید. اگر هم گاهی بحث به مشاجره کشیده شد، باز همین روال را طی کنید.**







دکتر مهدی صالحی

## مزاج گرم و تر:

**الف – خصوصیات جسمی: این افراد درشت اندام و چار شانه بوده و بافت عضلانی زیادی دارند، دارای پوستی سرخ و سفید و موهایی پر پشت هستند. از نظر شکل کلی به دایره نزدیک هستند. چشم ها و لبها و دهان آنها درشتتر از بقیه مردم است. نسبت قد به سرشان کمتر از بقیه مردم است. دستشان سنگین و شکمشان بزرگ است. سر و اندامشان سنگین بوده، معمولاً کسل هستند.**





دکتر مهدی صالحی

**نبض پر و قوی دارند. خواب خوبی و سنگینی دارند گرچه تحمل بی خوابی هم برایشان راحت است. در فصل بهار خوابشان تشدید می شود. این افراد تحمل گرمای زیاد را ندارند ولی تحمل سرما برایشان راحت تر است. پوست بدن آنها گرم، مرطوب و نرم است. کش و قوس بدن و کشیدن دستها به اطراف عادتشان است. خونریزی از نقاط مستعد مثل بینی و لثه در آنان شایع است. این علائم در بهار بیشتر دیده می شود.**





دکتر مهدی صالحی

**ب- خصوصیات روانی: انسان‌هایی شجاع و جسور بوده و معمولاً پیشرو و رهبر گروه هستند. افراد گرم و تر بلند پرواز و سخاوتمند و به طور معمول انسان‌های آرام و مهربانی هستند ولی سعی کنید از ظرفیت آن‌ها سوء استفاده نکنید؛ چرا که هنگام عصبانیت ممکن است رفتارهای مخاطره آمیز داشته باشند. به اصطلاح عامه، این افراد همان‌هایی هستند که در مواقع عصبانیت، خون جلوی چشمانشان را می‌گیرد. این افراد قوی، خوش اخلاق و اهل بگو بخند و بذله گویی هستند و در دیگران ایجاد نشاط می‌کنند. روابط عمومی خوبی دارند و علاقه‌مند به شعر، موسیقی و ... نیز هستند. مطالب جدید را دیرتر درک می‌کنند و زود فراموش می‌کنند.**





دکتر مهدی صالحی

**نکته کاربردی ۱: برای تعیین سرگروه و رهبر یک گروه، انتخاب افراد با مزاج گرم و تر، مناسب است.**

**نکته کاربردی ۲: اگر همسر شما دارای مزاج گرم و تر است، به حس برتری جویی و ریاست‌طلبی او تا حد متعادل، احترام بگذارید و از رقابت ناسالم و تحقیر آمیز با او پرهیزید.**

**در هنگام بروز مشاجره نیز با محبت و آرامش در کنار یک نوشیدنی یا خوراکی خنک، سعی در برگرداندن آرامش وی داشته باشید.**





دکتر مهدی صالحی

## مزاج سرد و تر:

خصوصیات جسمی: این افراد، چاق و پر چربی هستند. پوستی سفید و موهایی کمپشت دارند. چهره ای سفید، صورتی بزرگ، متمایل به دایره و چون ماه سفید و شفاف است. دستانشان سفید و پف آلود و بزرگتر است و نوک بینی آنها متمایل به گردی است. معمولاً شکم و باسن آنها بزرگ است. پوست آنها سرد و نرم و شفاف است ولی گاهی اوقات به علت رطوبت زیاد، در ناحیه زیر چشم و زیر گلو دچار چین خوردگی و افتادگی می شود. گوشت اندامها نرم است. تشنه نمی شوند و دهان مرطوبی دارند. خواب زیادی دارند. تمایل به مصرف گرمی ها مثل شیرینی و ادویه دارند و تمایل به خوردن سردی ها از جمله ترشی از خود نشان نمی دهند. فصل زمستان فصل بدی برایشان است ولی تابستان فصل مطلوب آنهاست.





دکتر مهدی صالحی

**ب- خصوصیات روانی: این افراد آرام و کند هستند (حرکات کندی دارند). معمولاً صبور بوده (حوصله انسان، از پر حوصلگی آنها سر می رود) و کمتر عصبانی می شوند. آرام راه میروند و در راه رفتن عقب می مانند و زود خسته می شوند. آرام حرف می زنند. مطیع، انعطاف پذیر، محتاط و ترسو هستند. معمولاً در کارهایی که نیاز به صبر و حوصله زیاد دارد، موفق تر بوده و از فعالیت های بدنی زیاد و سریع اجتناب می کنند. آنها افرادی اهل سازش هستند و استعداد ریسک پذیری ندارند. حافظه چندان خوبی نداشته و به راحتی تحت تاثیر افراد دیگر قرار می گیرند. خوش خوابی، کند فهمی، افت حافظه، کم رنگی ادرار صبحگاهی، زبان نرم با پرز تحلیل رفته و گاهی پوشیده از بار سفید از علایم این گروه است. در زمستان بیشتر بیمار می شوند.**





دکتر مهدی صالحی

**نکته کاربردی ۱: اگر کاری در محیط گرم و شلوغ و پر تنش باید انجام شود و انجام آن کار حوصله زیادی می‌طلبد، بهتر است یک فرد با مزاج سرد و تر برای آن انتخاب شود؛ در این صورت هم کار مورد نظر با آرامش پیش می‌رود و هم مراجعانی که بعضاً از گرما و شلوغی و ... کلافه و عصبانی هستند، با برخورد صبورانه و آرام مسئول مربوطه، آرام خواهند شد.**

**نکته کاربردی ۲: اگر همسر شما دارای مزاج سرد و تر است، ممکن است نسبت به همسران دوستانتان کم‌انرژی‌تر و آرام‌تر به کارهایش بپردازد؛ هرگز به خاطر این خصوصیت او را تحقیر نکرده و تنبل خطاب نکنید؛ بلکه سعی کنید با محبت و تهیه نوشیدنی‌های گرم مانند چای دارچین یا چای زنجبیل، حرارت را در بدن او تقویت کنید.**





دکتر مهدی صالحی

<b>باور درست</b>	<b>باور نادرست</b>
<p>علائمی که در ستون مقابل ذکر شده، نشانه غلبه خلط بلغم در بدن است که سوء مزاج سرد و تر نامیده شده و یک بیماری محسوب می‌شود؛ در حالی که مزاج سرد و تر، مخصوص افراد سالم است.</p>	<p>افراد با مزاج سرد و تر، دارای علائم زیر هستند:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>سفیدی چهره و پوست</li><li>سستی و نرمی اعضا</li><li>نرمی و سردی پوست</li><li>بسیاری آب دهان و کمی تشنگی</li><li>ضعف هضم و آروغ ترش</li><li>فراموشی و کندی فکر</li><li>بی‌رنگ بودن ادرار</li><li>زبان دارای بار سفید</li><li>ترشی دهان</li><li>خواب برف و باران</li></ul>







دکتر مهدی صالحی

**خصوصیات جسمی: چهره این افراد، تیره و پوستشان، خشک و بی طراوت است. صورتشان نسبت به بقیه افراد تیره تر و کوچکتر است. چشمشان فرو رفته و زیر چشمشان تیره تر است. نسبت قد به سرشان بیشتر است. این افراد اندامی لاغر دارند. سیاهی خون و غلظت آن از دیگر علایم آنهاست. کم خواب بوده و بینی خشکی دارند. به شیرینی و گرمی ها نسبت به سردی ها تمایل بیشتری نشان می دهند. بیشتر تمایل به هوای گرم دارند و در فصل بهار راحت ترند. فصل پاییز برای آن ها فصل نامطلوبی است. در صورتی که روش زندگی آنها اصلاح نشود دچار سوء مزاج می شوند: (فکر و خیال زیاد، نگرانی نسبت به مسایلی که در اطرافشان است، خواب های آشفته، افسردگی و گوشه گیری و کم جوشیدن با دیگران و سوزش سر معده و زیر جناغ، گرفتگی عضلات ساق پا، گرفتگی در گلو، اشتهای کاذب و خورده خواری، پر مویی و بروز لکه های تیره در پوست و....**





دکتر مهدی صالحی

**ب- خصوصیات روانی: افراد دارای مزاج سرد و خشک، افرادی دقیق، منطقی، منظم، راز نگهدار، دوران‌دیش و محاسبه‌گر هستند و به قول معروف، «مو را از ماست می‌کشند». این افراد انعطاف‌پذیر نیستند و گاه کینه می‌ورزند. خاطرات را به مدت طولانی در ذهن خود نگاه می‌دارند و می‌توانند آن‌ها را با جزئیات تعریف کنند. به دلیل سرعت فکر در این افراد، شاعران و هنرمندان بیشتری یافت می‌شوند.**





دکتر مهدی صالحی

**نکته کاربردی ۱: برای انجام کاری که نیاز به دقت دارد، مانند حسابداری یا بازرسی، انتخاب یک فرد با مزاج سرد و خشک، مناسب است.**

**نکته کاربردی ۲: اگر همسرتان دارای مزاج سرد و خشک است، ممکن است در برخی از رفتارهای خودش و شما دقت و پیگیری زیادی انجام دهد و مسایل مربوط به گذشته را به خوبی و با جزئیات به خاطر بیاورد؛ بنابراین سعی کنید این خصوصیات او را در حد متعادل، نامناسب تلقی نکرده و با او صادق باشید. همسرتان را تشویق به استفاده از خوراکی‌های رطوبت‌بخش مانند بادام درختی کرده و با درک شرایط مزاجی او، برای حفظ آرامش خانواده تلاش کنید.**





دکتر مهدی صالحی

## باور نادرست

افراد با مزاج سرد و خشک، دارای علائم زیر هستند:  
یبوست  
زیادی فکر و خیال  
وسواس  
افسردگی  
گوشه‌گیری  
اشتهای کاذب و سوزش سر معده  
خواب با رنگ‌های تیره و سیاه

## باور درست

علائمی که در ستون مقابل ذکر شده، نشانه غلبه خلط سودا در بدن است که سوء مزاج سرد و خشک نامیده شده و یک بیماری محسوب می‌شود؛ در حالی که مزاج سرد و خشک، مخصوص افراد سالم است.





دکتر مهدی صالحی

## نکته مهم در مزاج دو پهلو:

افرادی از گروه یک و دو که دارای مزاج گرم هستند، با خوردن غذای سرد دچار سنگینی در معده شده و غذای آنها دیر هضم می شود. پس از مصرف غذا، ترش می کنند و دچار نفخ می شوند. صدای قار و قور در شکم آنها به وجود می آید. این افراد دارای مزاج عمومی گرم و معده سرد هستند. به این افراد مزاج دو پهلو می گویند. اصول کلی مدیریت این افراد پیچیده است. شیوع این افراد در جامعه زیاد است.





دکتر مهدی صالحی

## شش اصل برای زندگی سالم:

مزاج به علت عوامل متعدد داخلی و خارجی در یک شرایط ثابت نمی ماند و انحرافات خفیف آن از حد تعادل، طبیعی است. همان طور که راننده باتجربه همواره در یک مسیر مستقیم، در شاهراه مربوطه حرکت می کند و از انحرافات شدید و ناگهانی پرهیز می کند تا مانع از تصادف و واژگون شدن اتومبیل شود، فرد عاقل نیز سعی می کند از انحرافات شدید مزاج پرهیز کند.





دکتر مهدی صالحی

۱- هوا و محیط زیست

۲. حرکت و سکون (ورزش و استراحت)

۳. خواب و بیداری

۴. خوردن و آشامیدن

۵. دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری

۶. حالات روحی و روانی

**نکته مهم:** موارد توصیه شده، برای افراد سالم قابل اجراست و برای افراد بیمار توصیه نمی شود.





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	
 Almonds	 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
زردهک	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؟

