



اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطه زنان و ناباروری

شروع دوره: ۳۰ آذر ماه

مدت دوره: ۹۰ ساعت

چهارشنبه هر هفته

ساعت برگزاری: ۷:۴۵-۹:۳۰

با همکاری:
گروه علمی نسل طیب
انجمن علمی طب سنتی



برگزار کننده: دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی



نام مدرس: خانم دکتر مریم یزدیان
نام مبحث: اصلاح هضم اول و دوم
تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۳/۱۷



فهرست:

- ۱- جایگاه معده و کبد در طب سنتی
- ۲- نقش معده و کبد در بیماری‌ها
- ۳- اصول شش‌گانه حفظ سلامتی در طب سنتی در سلامت معده و کبد
- ۴- معرفی برخی غذاهای مقوی معده و کبد
- ۵- معرفی بیمار

در پایان این جلسه شما قادر خواهید بود:

- نقش معده و کبد در سلامت و بیماری
- معرفی برخی سوءمزاج‌های معده و کبد
- علایم هشدار مهم
- شش اصل حفظ سلامتی در سلامت معده و کبد
- غذاهای مناسب در سلامت معده و کبد
- معرفی رژیم غذایی استاندارد

اصلاح هضم اول و دوم در طب سنتی

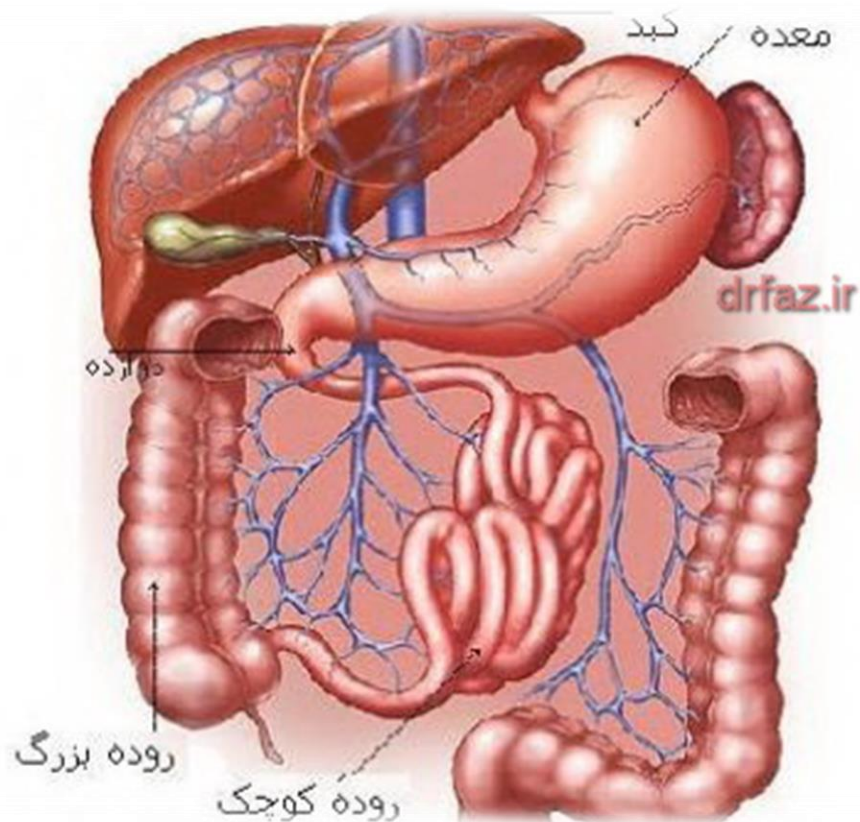
هضموم چهار گانه طب سنتی

هضم اول یا هضم معدی

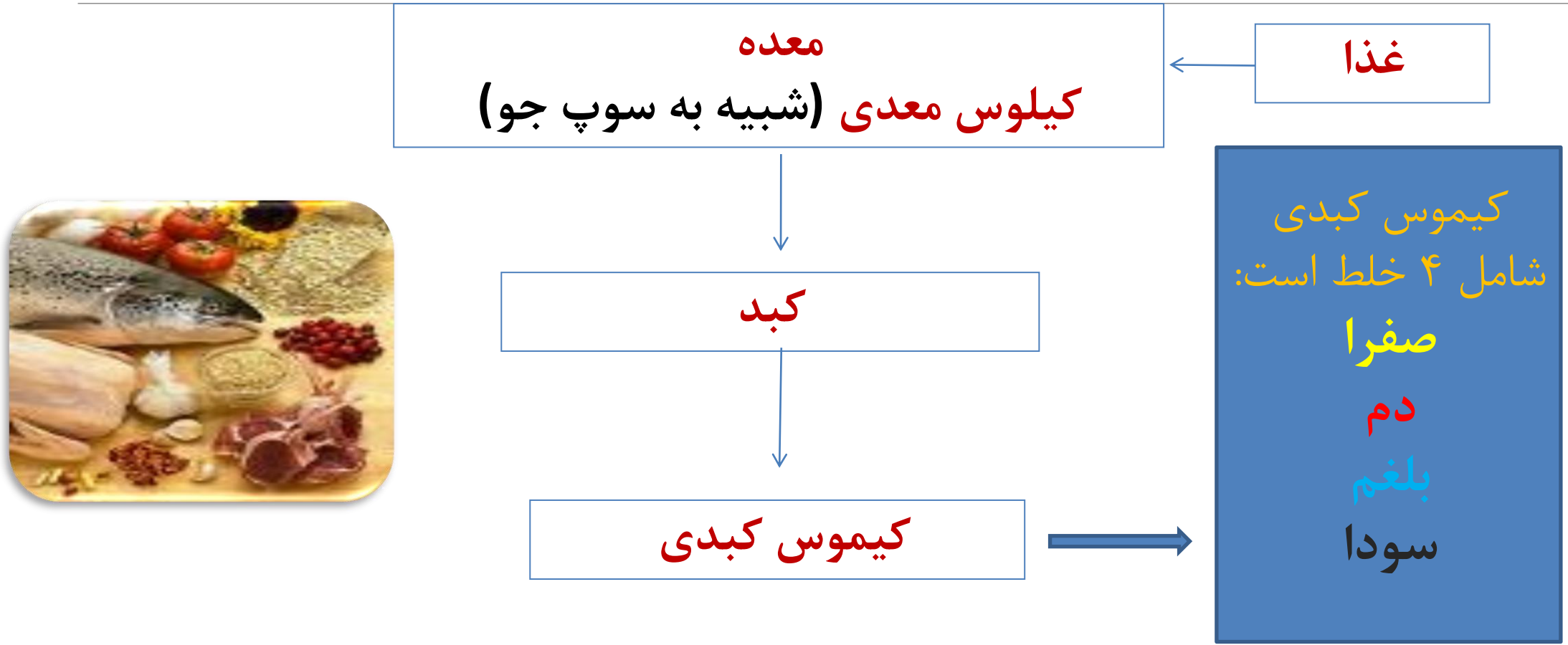
هضم دوم یا هضم کبدی

هضم عروقی

هضم بافتی



هضم و چهار گانه طب سنتی



معدده و کبد عوامل مهم سلامتی و بیماری

غذای مناسب ← ← معده سالم ← ←

تولید اخلاط سالم در کبد ← اعضاء سالم



معدده به عنوان اولین ورودی در بدن
و **کبد** به عنوان محل تولید اخلاط چهارگانه
عوامل مهم سلامتی یا بیماری می باشند.

جایگاه معده و کبد در طب سنتی

اهمیت سلامت معده

“وابستگی سلامت بدن به سلامت آن”



جایگاه هضم اول

عضو مشارک اعضاء بدن

عضو رئیسه (نظر برخی حکما)

اهمیت تقویت معده قبل از بارداری: پیشگیری از ویار و....

المعدة بيت كل داء

«الْمَعِدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ وَالْحِمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ»

«معدة خانه همه دردهاست و پرهیز، سرآمد همه داروها»

اهمیت کبد در طب سنتی



عضو رئیسه

جایگاه هضم دوم

مزاج گرم و تر

ساخت اخلاط اربعه که ضامن سلامتی هستند.

نقش معده و کبد در بیماری‌ها

نقش معده در انواع بیماری‌ها

سر درد

تپش قلب (بخارات معده)

کبد چرب

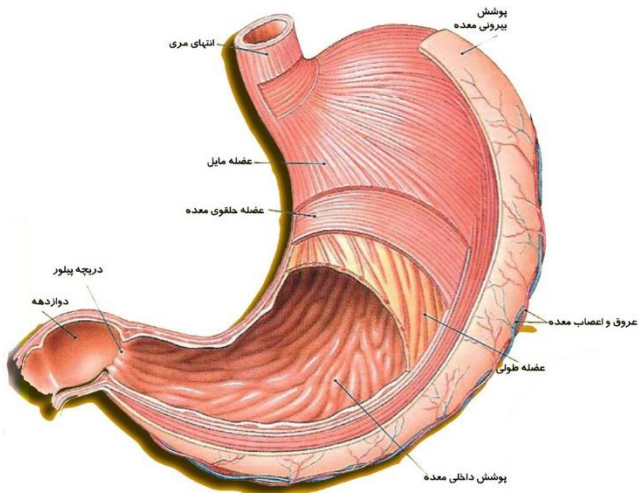
پوست و مو

چشم

ناباروری

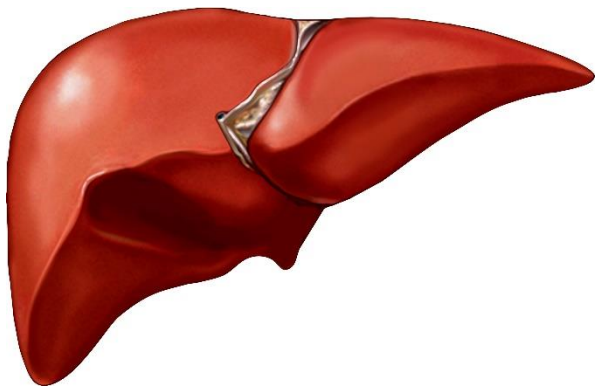
بیماری مفاصل

و...



نقش کبد در انواع بیماری‌ها

مؤثر در اکثر بیماری‌ها:



نوسانات فشار خون

بیماری‌های پوستی

رونق رنگ پوست

بیماری‌های کلیوی

یبوست مزاج (نرسیدن صفرا به روده)

نازایی

و

علائم بیماری‌های معده

علائم غیر گوارشی:



سر درد

سرگیجه

صدای گوش

درد بین دو کتف

نفخ شکم

آروغ زدن زیاد

ریفلاکس

سنگینی سر دل

تغییر مزه دهان

بوی بد دهان

آب دهان زیاد

کاهش یا افزایش اشتها

ریزه‌خواری

تهوع

علائم بیماری های کبدی

عمد تا بی علامت



تغییر در رنگ پوست
(نیکویی رنگ رخسار)

ضایعات پوستی

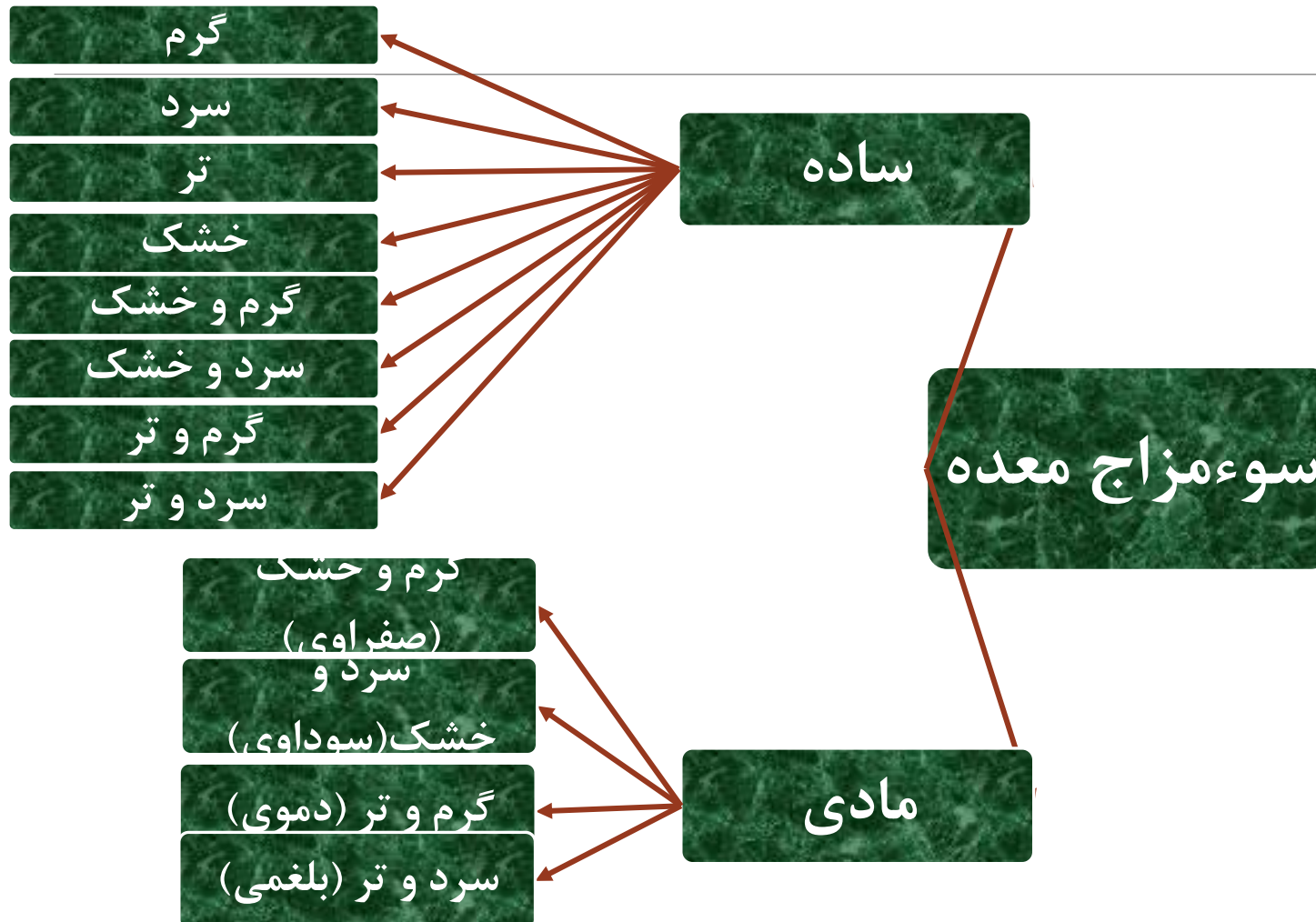
تغییرات ادراری

تغییرات در نبض

تغییرات خلقی

بیماری‌های معده در طب سنتی

۴۲ بیماری



بیماری‌های کبد در طب سنتی



بیماری‌های معده در طب سنتی

مزاج گرم و سرد معده



مزاج گرم معده:

- هاضمه قوی
- میل به غذای گرم
- عدم صبر بر گرسنگی
- فاسد کردن غذای لطیف



مزاج سرد معده:

- اشتها بیشتر از هضم
- تمایل به غذاهای سرد اگرچه به او ضرر می‌رساند.
- سنگینی و ترش شدن غذای غلیظ در معده
- آروغ ترش

بیماری‌های کبد در طب سنتی

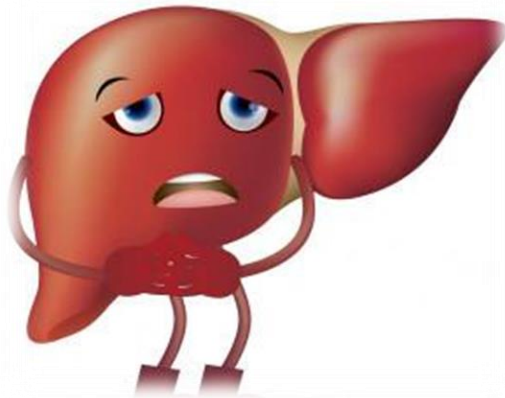
مزاج گرم و سرد کبد

مزاج گرم کبد:

- عطش زیاد
- رنگ مایل به زردی
- گشادی وریدها
- گرمی زیاد خون و اندام‌ها
- گرمی ملمس کبد

• مزاج سرد کبد:

- عطش کم
- اختلال هضم
- ادرار سفید و بی‌رنگ
- تنگی و باریکی وریدها
- سردی خون و اندام‌ها
- سردی ملمس کبد



علائم هشدار Red flag signs

سن بیشتر از ۴۵ سال

کاهش وزن ناخواسته بیش از ۱۰٪ در سه ماه اخیر

مدفوع قیری

دفع خون با مدفوع

استفراغ خونی

استفراغ مکرر

کم خونی

سابقه فامیلی سرطان در اقوام درجه ۱



اصول شش گانه حفظ سلامتی در طب سنتی



کسی که با شکم خالی و معده پاکیزه غذا بخورد،
آن را خوب بجود،
قبل از سیر شدن دست از غذا خوردن بکشد،
و مانع تخلیه معده و روده خود نشود،
تا زمان مرگ به هیچ مرضی مبتلا نمی شود.

چگونه غذا بخوریم؟

عواملی که باعث می‌شوند غذا هر چند خوب است اما سبب ضرر و زیان در بدن شود:

- جویدن صحیح غذا
- رعایت زمان خوردن غذا
- مقدار غذا
- دفعات غذا خوردن
- رعایت تنوع غذایی
- پرهیز از درهم خواری
- وقت غذا خوردن
- حالات روحی و غذا خوردن
- خواب و غذا
- تحرک و غذا



اهمیت جویدن در سلامت معده!!

معده دندان ندارد!!!!

هر لقمه را ۲۰ تا ۳۰ بار بجوید.



توصیه‌ای به ظاهر ساده اما بسیار راهگشا
برای غذا خوردن نیم ساعت وقت بگذاریم.

در روایت:

○ نشستن سر سفره را طولانی کنید که از عمرتان محسوب نمی‌شود.

مضرترین موارد برای کبد

۱. روی هم خوری و پر خوری:

◦ مصرف غذا قبل از هضم غذای قبلی:

◦ عدم تولید خون خوب

◦ افزایش رطوبت



مضرترین موارد برای کبد

۲. عدم رعایت ترتیب غذاها:

◦ اول غذای سبک (سوپ یا سالاد)، سپس غذای سنگین (بهتر است ۲۰ دقیقه فاصله باشد).

◦ اول غذای شیرین (شیرین پلو)، سپس غذای غیر شیرین



زمان‌های ممنوع نوشیدن آب

ناشتا



بین غذا و بلافاصله بعد آن

بعد از خوردن میوه

هوای بسیار گرم

بعد از ورزش شدید

بعد از استحمام

بین خواب و بعد از خواب

پرهیز از خوردن آب یخ

نوشیدن آب و سلامت معده

ضررهای آب زیاد:



- ضعف اعصاب
- ضعف معده
- ضعف کبد
- فراموشی و کندذهنی
- ترشحات پشت حلقی (نزله)

نوشیدن آب و سلامت کبد

تحمل تشنگی طولانی برای کبد مضر است.

پرهیز از عادت به نوشیدن آب سرد
و بخصوص نوشیدن یکباره



میوه‌جات و معده



میوه در طب سنتی

میوه جزو غذاهای اصلی در طب سنتی محسوب نمی‌شود.

پرهیز از مصرف میوه زیاد



شرایط مصرف میوه



شیرین و بدون پوست میل شود،

در فصل خودش میل شود،

فاصله با وعده غذایی

مصرف ناشتا مناسب نیست.

در موارد مشکل هاضمه، بصورت پخته یا کمپوت میل شود.

میوه‌های مقوی معده

سیب:

○ رب و آب سیب: تقویت معده و کبد



گلابی:

○ مقوی معده، مقوی هاضمه
○ دافع نزله (مانع صعود ابخره به دماغ)
○ بهتر از سیب است در اکثر امور

به:

○ مقوی معده

میوه‌های مقوی معده

مویز:

◦ جالی معده و امعا

زیتون:

◦ اگر با طعام خورده شود مقوی و دابغ معده است.

انبه:

◦ مقوی اعضاء رئیسه و معده

لیمو:

◦ مقوی معده



میوه‌های مقوی معده گرم

لیمو:

- تقویت معده و جگر حار
- جذب مواد حاره جگر و معده



زرشک

نارنگی

پرتقال

آناناس

میوه‌های مضعف معده

• عناب:

• نفاخ و بطنی‌الهضم و ردی برای معده

• آلو:

• نوع برّی مضر معده

• زرد آلو:

• نفاخ و مضر ضعف معده

• گیلاس:

• برانگیزاننده تخمه و مضعف معده

• انار:

• نفاخ، اکثار آن مرخی معده

• انگور:

• در معده مرطوب (مولد ریاح)



میوه‌های مقوی کبد

• انجیر:

- مفتح سده‌های کبدی و طحال، مقوی کبد، جالی، منضج، ملین

• سیب:

- مقوی معده و اعضاء رئیسه و مولد خلط صالح

• به:

- نافع ضعف کبد، نافع یرقان و مقوی کبد به‌ویژه مربای آن

• عناب:

- منضج اخلاط غلیظ و مسهل اخلاط رقیقه
- مسکن حدت خون و گرمی کبد
- مفید در فساد مزاج کبد

• انار:

- مفتح و مقوی کبد، جالی، مولد خلط صالح

• مویز:

- مقوی جگر



مقاله (مویز و انار)

مقایسه اثر قرص فروس سولفات با مصرف همزمان قرص فروس سولفات به همراه فرآورده طب سنتی (مخلوط انار با مویز) در اصلاح فریتین زنان مبتلا به کم‌خونی فقر آهن دارای هموگلوبین نرمال

مقدمه و اهداف:

- کم‌خونی فقر آهن یکی از شایع‌ترین علل سوء تغذیه در جهان است.
- آهن ابتدا در کبد به شکل فریتین ذخیره می‌شود.
- بنابراین بهبود عملکرد کبد می‌تواند متابولیسم آهن را بهبود بخشد.
- با توجه به زمان طولانی مورد نیاز برای تنظیم ذخیره آهن در بدن، مطالعات اخیر بر درمان‌های مکمل متمرکز شده‌اند.
- این پژوهش برای بررسی اثر انار و مویز بر روی افزایش سطح سرمی فریتین انجام شده است.

مقاله (مویز و انار)

مطالعه تصادفی سازی شده کنترل شده،

۹۰ زن در سنین باروری مبتلا به فقر آهن مراجعه کننده به درمانگاه خون بیمارستان امام خمینی (ره) گروه کنترل (۴۶ نفر): سه عدد قرص فروس سولفات (۵۰ میلی گرم) روزانه
گروه مداخله (۴۴ نفر): فروس سولفات و مکمل طب سنتی صبح ناشتا به صورت روزانه
سطح سرمی هموگلوبین و فریتین در ابتدای مطالعه و پس از ۳، ۶ و ۹ ماه اندازه گیری شد.

یافته ها: میانگین فریتین سرم:

- در گروه کنترل: ۶۲.۳۱ ng/mL
- در گروه مداخله ۶۹.۳۸ ng/mL
- از نظر آماری معنی دار بود ($P=0.04$).

بحث و نتیجه گیری:

- به نظر می رسد افزودن مکمل دارای انار و انگور به رژیم درمانی فقر آهن سبب افزایش بیشتر فریتین نسبت به فروس سولفات به تنهایی شود.

میوه‌های مقوی کبد



• ترشی کبر (کاپاریس):

• مفتاح سده‌های کبدی و طحال

• ۵ عدد متوسط (کنار غذای نانی ترجیحا)

• بالنگ:

• مقوی معده و کبد

• توت شیرین:

• مولد خون صالح

• مفتاح سدد و مصلح جگر

• نارگیل:

• مناسب ضعف کبد

• زرشک:

• مفتاح سده کبدی

میوه‌های مقوی کبد گرم

• آناناس:

• مقوی معده و کبد گرم و بطی‌الهضم

• لیمو:

• تقویت معده و جگر حار
• جذب مواد حاره جگر و معده

• آلبالو:

• مقوی کبد گرم

• عنب:

• مسکن گرمی کبد



میوه‌های نامناسب کبد

خرما:



مصرف زیاد: مولد سده جگر

صیفی جات و معده

هویج:



مقوی معده و هاضمه

خام: هضم مشکل و نفاخ

مربا: سریع الهضم

مربای آن با عسل: خشک کردن رطوبات معده

صیفی جات مقوی کبد

هویج:

مقوی و مفتاح سده کبدی



کدو:

مسکن گرمی و عطش کبد

کرفس:

مفتاح سده کبد و طحال

مقطع اخلاط غلیظ

سبزیجات و معده

• نعنا:

- گرم کننده

- تقویت کننده دستگاه گوارش،
به خصوص معده، تحلیل ریا ح معده

• شویء:

- هاضم

- مناسب ضعف معده

• جعفری:

- هاضم، تقویت معده سرد

• ترخون:

- مفتح سءء، مقوی معءء، ناشف رطوباء

• تره:

- مبخر و ءیرهضم



گوشت‌ها، احشا و معده



• سیرابی:

• مقوی معده

• مغز حیوانات:

• تضعف معده

• کباب گوسفندی:

• مناسب معده رطب

• گوشت پرندگان کوچک

• ماهی:

• مضر عصب و معده بلغمی

• بر آتش بریان کرده بر معده سبک‌تر است.

لبنیات و معده

• شیر گاؤ:

- مصلح : شکر و عسل: مانع انجماد در معده
- گرم میل شود

• ماست:

- مضر سرد مزاجان و افراد با معده سرد



• کشک:

- دیرهضم و مولد ریا ح و بلغم غلیظ و مسدد

• زیاده روی در کره:

- مضعف و مرخی فم معده

روغن غذا

• روغن زیتون:

• غذاهای آب‌پز



• روغن ارده کنجد:

• غذاهای سرخ‌کردنی
• (ترجیحا غذاها به مقدار کم سرخ شوند.)

• مصرف در بارداری ممنوع



غلات

• برنج:

- دمی (کته یا پلو):

- در معده سرد و تر توصیه نمی‌شود.

- کاهش ضرر برای معده‌های سرد: دور ریختن آب و لزوجات و پختن با آب اضافه

• ورمیشل (رشته‌فرنگی):

- هضم مناسب

- (البته در صورت طبخ در حجم کم و دور ریختن آب و لزوجات و شفته نشدن)



• رشته آش:

- مناسب نیستند.

• ماکارونی:

- مصرف کم

- مصرف با پودر آویشن

مرباهای مقوی معده



مربای سیب

مربای به

مربای بالنگ

مربای هویج

مربای پوست پسته (سموم؟)

شیرابه را نخورید.

مغزيجات و معده

بادام:

- ثقیل و بطيءالهضم در معده بارد
- بو داده آن مقوی معده و قابض و رفع ترهل و سستی آن



پسته:

- مقوی معده
- به غایت مقوی معده

فندق:

- مقوی امعا
- اکثار خوردن آن مولد ریاخ و تمديد معده و مضر معده

مغزيجات و كبد

پسته:

- جهت برودت كبد
- تفتيح سده كبد
- منقى كبد و مزيل وجع رطوبى آن



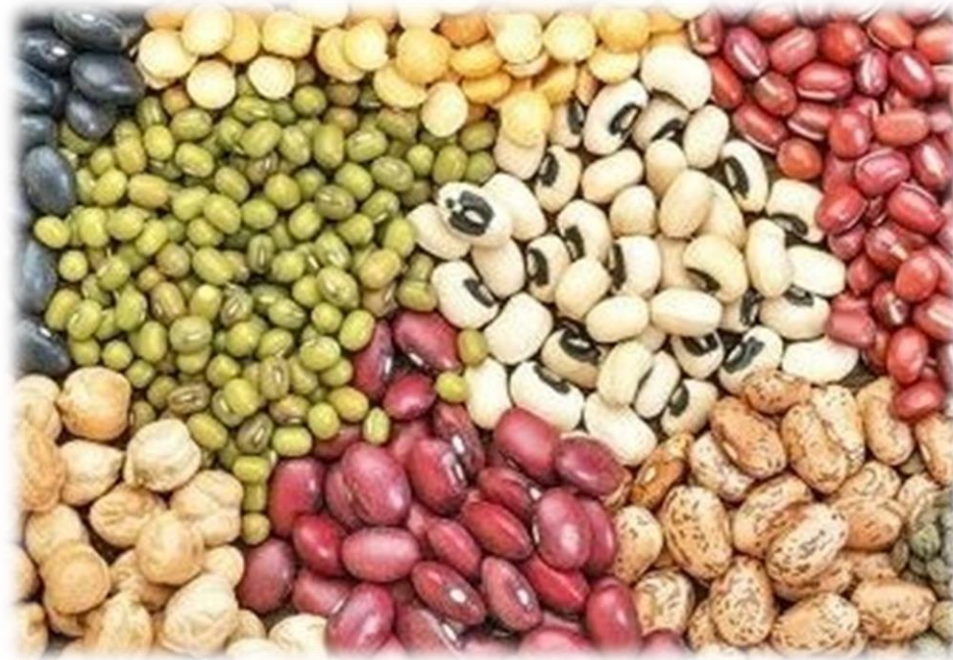
بادام:

- مفتح سدد كبد
- ناشى از اخلاط غليظ

فندق:

- مقوى روده‌ها
- موافق جميع كبد‌ها و مفتح

حبوبات و معده



حبوبات مقوی کبد

نخود:



مقوی حرارت غریزی
مولد خون صالح
منقی و مفتوح سده جگر و طحال
نخود آب

نخود آب غیر گوشتی (ساده)

غذای جنوبی‌ها و اعراب در فصول سرد

نخود و دارچین

مقدار ۲۰۰ گرم نخود را شب قبل خیسانده، صبح با یک قلم دارچین ۱۰ گرمی در مقدار زیادی آب بپزید تا نخودها از هم وا بروند. (پخت نخود نباید در دیگ زودپز انجام شود.)

هر زمان آب آن کم شد، آب اضافه کنید که تا پایان پخت، سطح آب به همان میزان اولیه باشد. سپس صاف کرده و آب صاف شده را دوباره بپزید تا کمی غلیظ شود.



بدون نان

به هر میزانی که میل داشتید و با کمی نمک میل کنید.

در صورت بروز نفخ، می‌توانید در نوبت‌های بعدی پخت، به آن زیره سیاه نیز اضافه کنید.

نخود آب گوشتی

یک لیوان نخود را در آب برای ۲۴ ساعت خیسانده، چند مرتبه در این بین آب آن را عوض کنید.

نخود را با مقداری آب تازه و کمی گوشت گوسفند یا بز یا بلدرچین و یک عدد پیاز متوسط خورد شده با حرارت ملایم پخته تا نرم شود، سپس دو قاشق غذاخوری برنج، یک قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین یا زیتون، نمک، فلفل، زیره سیاه و دارچین به آن افزوده تا جا بیفتد.

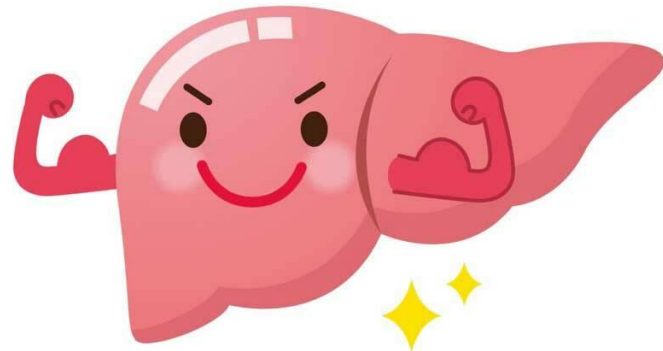
این غذا را بدون نان و برنج مصرف نمایید.



سایر مقویات کبد

غذاهای با هضم آسان

شیرینی‌های طبیعی و ملایم در حد اعتدال



غذاهای خوشبو:

دارچین و زعفران

رژیم استاندارد برای یک تا دو هفته



صبحانه در رژیم استاندارد

نان سنگک با مربای بدون شیرابه: بالنگ، به، شقاقل، هویج

حداکثر ۳۰ گرم کره گاوی محلی



بدون چای



ناهار در رژیم استاندارد

• چلو (آبکش شده):

- با زرشک و زعفران
- (در صورت کاهش انرژی و یا عدم نشاط)
- چلو زیره سیاه (در صورت نفخ)
- چلو گشنیز (در صورت سرماخوردگی)
- چلو سماق (در صورت اسهال یا عطش)
- به اندازه‌ای که سیر شوید.

• میزان گوشت کل روز:

- ۷۰ تا ۱۰۰ گرم گوشت سینه یا فیله مرغ (بدون چربی)
- و یا ۴۰ تا ۶۰ گرم گوشت راسته یا فیله یا مغز ران گوسفند (بدون چربی)
- به صورت کباب سیخی یا توری یا ته‌چین یا آب‌پز شده که خیلی کم آب باشد.

شام در رژیم استاندارد



باقی گوشت ناهار با نان

یا

فالوده سیب:

◦ دو تا سه عدد سیب رنده شده با یک قاشق غذاخوری شکر و دو قاشق غذاخوری گلاب با نان سنگک (ترید نشود بلکه تکه‌های نان با فالوده خورده شود).

نکته: در صورت تمایل می‌توانید جای وعده ناهار و شام را تغییر دهید.

در صورت احساس ضعف

عسل موم‌دار به صورت زیرزبانی:

- عسل موم‌دار را داخل یخچال گذاشته تا سفت شود،
- به اندازه یک سکه از آن که زیر زبان جا شود را بریده زیر زبان بگذارید.
- دست‌ها را روی میز و سر را روی دست‌ها گذاشته،
- تا پانزده دقیقه آب دهان را نبلعید (حتی اگر از کنار لب‌ها بریزد) تا از طریق عروق زیر زبان جذب شود،
- سپس آب دهان را بلعیده عسل را بجوید و مومش را دور بریزید.



ملاحظات رژیم استاندارد

- **ساعت‌های غذا خوردن:**
 - منظم و سر ساعت باشد.
 - مثلاً ۸ صبح / ۱ بعدازظهر / ۸ شب
- **ساعت خواب شب: ۱۰ شب و حداکثر ۱۱ شب**
- ۵ قاشق قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید.
- هر وعده غذایی ۲۰ دقیقه طول بکشد.
- مصرف آب و چای از نیم ساعت قبل تا دو ساعت بعد از غذا ممنوع است و غیر آن آزاد می‌باشد.
- با چای فقط می‌توان قند خورد (تعداد محدود).
- **بین وعده‌های غذایی چیز دیگری غیر از آب و چای نباید نوشید.**
- **مصرف نمک و روغن طبق عادت**
- **قبل مجاز است.**
- **غیر از موارد مذکور چیزی نخورید:**
 - میوه، لبنیات، ادویه، پیاز و ... حتی در غذاها
- **فاصله شام تا خواب:**
 - حدود ۲-۳ ساعت باشد.

رژیم استاندارد وسیع الطیف برای دو هفته



صبحانه در رژیم استاندارد وسیع الطیف

"مشابه رژیم استاندارد است."

نان سنگک با مربای بدون شیرابه: بالنگ، به، شقاقل، هویج



حداکثر ۳۰ گرم کره گاوی محلی

بدون چای

ناهار در رژیم استاندارد وسیع الطیف

• چلو (آبکش شده):



- با زرشک و زعفران (در صورت کاهش انرژی و یا عدم نشاط)
- چلو زیره سیاه (در صورت نفخ)
- چلو گشنیز (در صورت سرماخوردگی)
- چلو سماق (در صورت اسهال یا عطش)
- به اندازه‌ای که سیر شوید.
- تاس کباب به کم آب
- خورشت به
- خورشت سیب
- خورشت کنگر
- خورشت هویج

رژیم استاندارد وسیع الطیف

میزان گوشت کل روز:

- ۷۰ تا ۱۰۰ گرم گوشت سینه یا فیله مرغ (بدون چربی)
- و یا ۴۰ تا ۶۰ گرم گوشت راسته یا فیله یا مغز ران گوسفند (بدون چربی)
- به صورت کباب سیخی یا توری یا ته چین یا آب پز شده که خیلی کم آب باشد.

شام در رژیم استاندارد وسیع الطیف



باقی گوشت ناهار با نان

یا

فالوده سیب:

◦ دو تا سه عدد سیب رنده شده با یک قاشق غذاخوری شکر و دو قاشق غذاخوری گلاب با نان سنگک (ترید نشود بلکه تکه‌های نان با فالوده خورده شود).

نکته: در صورت تمایل می‌توانید جای وعده ناهار و شام را تغییر دهید.

در صورت احساس ضعف

عسل موم‌دار به صورت زیرزبانی:



- عسل موم‌دار را داخل یخچال گذاشته تا سفت شود،
- به اندازه یک سکه از آن که زیر زبان جا شود را بریده زیر زبان بگذارید.
- دست‌ها را روی میز و سر را روی دست‌ها گذاشته،
- تا پانزده دقیقه آب دهان را نبلعید (حتی اگر از کنار لب‌ها بریزد) تا از طریق عروق زیر زبان جذب شود،
- سپس آب دهان را بلعیده عسل را بجوید و مومش را دور بریزید.

◦ یا ۱۴ عدد بادام خام ایرانی پوست گرفته در طول روز

رژیم استاندارد وسیع الطیف

میان وعده

حداکثر دو بار مجاز است:

فالوده سیب

۱۴ عدد بادام خام ایرانی پوست گرفته



ملاحظات رژیم استاندارد وسیع الطیف

- ساعت‌های غذا خوردن:
 - منظم و سر ساعت باشد.
 - مثلاً ۸ صبح / ۱ بعدازظهر / ۸ شب
- ساعت خواب شب: ۱۰ شب و حداکثر ۱۱ شب
- ۵ قاشق قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید.
- مصرف نمک و روغن طبق عادت قبلی مجاز است.
- هر وعده غذایی ۲۰ دقیقه طول بکشد.
- مصرف آب و چای از نیم ساعت قبل تا دو ساعت بعد از غذا ممنوع است و غیر آن آزاد می‌باشد.
- با چای فقط می‌توان قند خورد (تعداد محدود).
- غیر از موارد مذکور چیزی نخورید:
 - میوه، لبنیات، ادویه، پیاز و ... حتی در غذاها
- بین وعده‌های غذایی چیز دیگری **غیر از آب و چای** نباید نوشید.
- فاصله شام تا خواب:
 - حدود ۲-۳ ساعت باشد.

نکته

دقت شود که در ورزشکاران این رژیم‌ها به مدت طولانی تجویز نشود.

معمولا ورزشکاران نیاز به غذاهای غلیظ دارند.



حرکت

افزایش خون‌رسانی در همه ارگان‌ها

قوی شدن عضو ضعیف بدن

کاهش رطوبت

دفع مواد زائد

بهبود اجابت مزاج

کاهش استرس



توصیه به ورزش بین وعده‌های غذایی و چند قدم راه رفتن پس از غذا

بی تحرکی در کبد چرب

سکون مفرط: سردی و رطوبت



خواب

۱۰ شب تا ۲ نصف شب

در این ساعات باید در خواب عمیق باشیم.



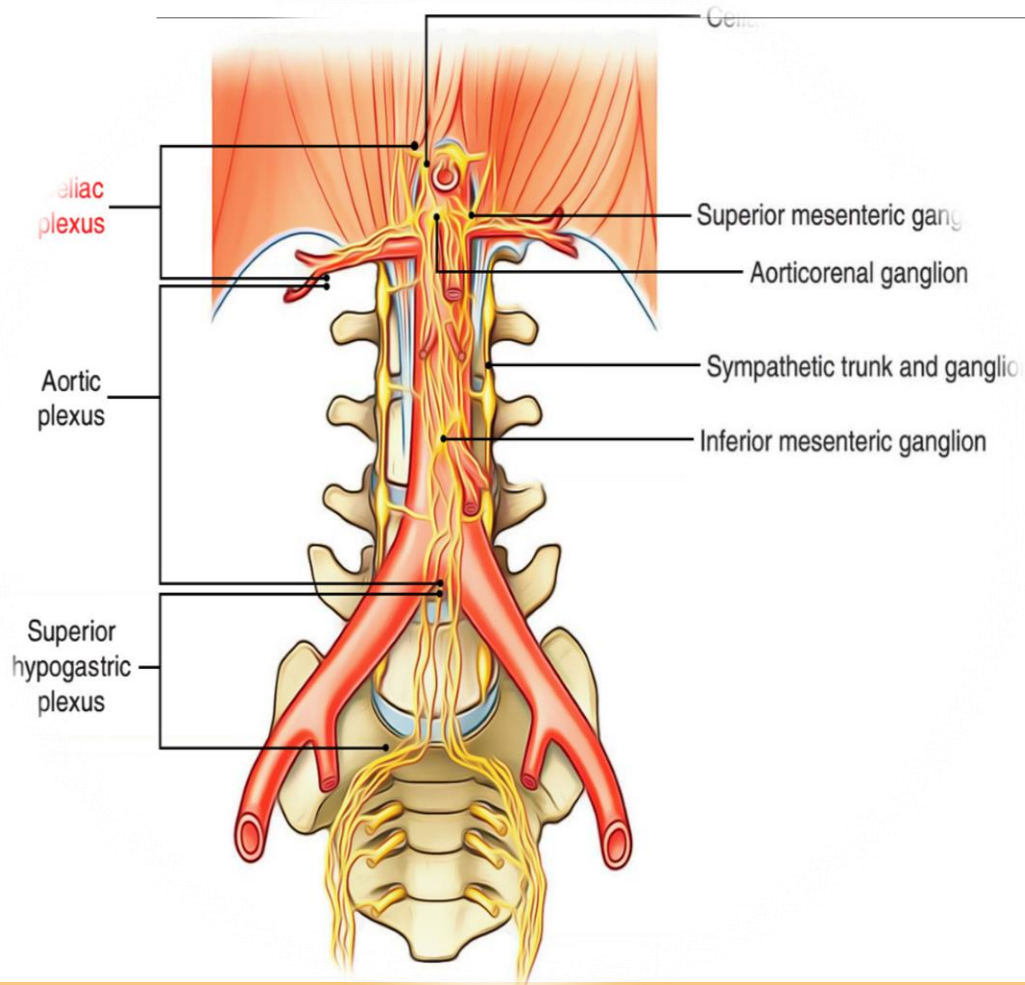
در صورت خواب عمیق:
هضم غذا و

حالات روحی

از اصول مهم
به سرعت تأثیرگذار

ارتباط زیاد **اضطراب و استرس** با بیماری‌های معده

حالات روحی در بیماری‌های معده



پانصد میلیون نورون در دستگاه گوارش

Enteric nervous system

شبکه عصبی سلیاک:

پشت معده

طب سنتی:

عضو عصبی

سیستم اعصاب گوارش:

Second brain

حالات روحی در کبد چرب

غم، اندیشه، ترس:

سردی بدن



خروجی های بدن

۱. خروجی های طبیعی:

• ضرر بزرگ:

• عدم دفع گاز و مدفوع



مدفوع

ادرار

عرق

عادت ماهیانه

بازدم

گاز

.....

هوای مناسب

ضرورت استفاده از هوای خارج شهر

لااقل هفته‌ای یکبار



درمانهای تکمیلی



پوشاندن شکم

شکم در معرض هوا نباشد.

با پارچه

یا شکم‌بند پشم شتر



معرفی بیمار



معرفی بیمار

• پلن درمانی شما؟



- خانم ۴۹ ساله با مشکل نفخ شکم از یک سال پیش
- نفخ با خوردن همه نوع غذا و بیشتر با غذاهای نفاخ
- آروغ زدن
- ریفلاکس مختصر و سوزش سر دل
- احساس سنگینی و دیسپپسی با خوردن برخی غذاها
- ریزش شبانه آب از دهان
- PMH: هایپوتیروئیدی و آنمی فقر آهن خفیف

تدابیر توصیه شده برای بیمار



اصلاح خواب

پیاده روی روزانه

کنترل استرس

جویدن صحیح غذا

عدم مصرف آب و مخلفات با غذا

عدم مصرف غذاهای نفاخ و با هضم سنگین

انجام رژیم استاندارد غذایی به مدت دو هفته

پلن بعدی

عدم پاسخ بیمار به تدابیر...

پلن بعدی شما؟



تجویزات دارویی طی ویزیت‌های مکرر

دمنوش زیره سبز

دمنوش زنجبیل

بادرنجبویه و....

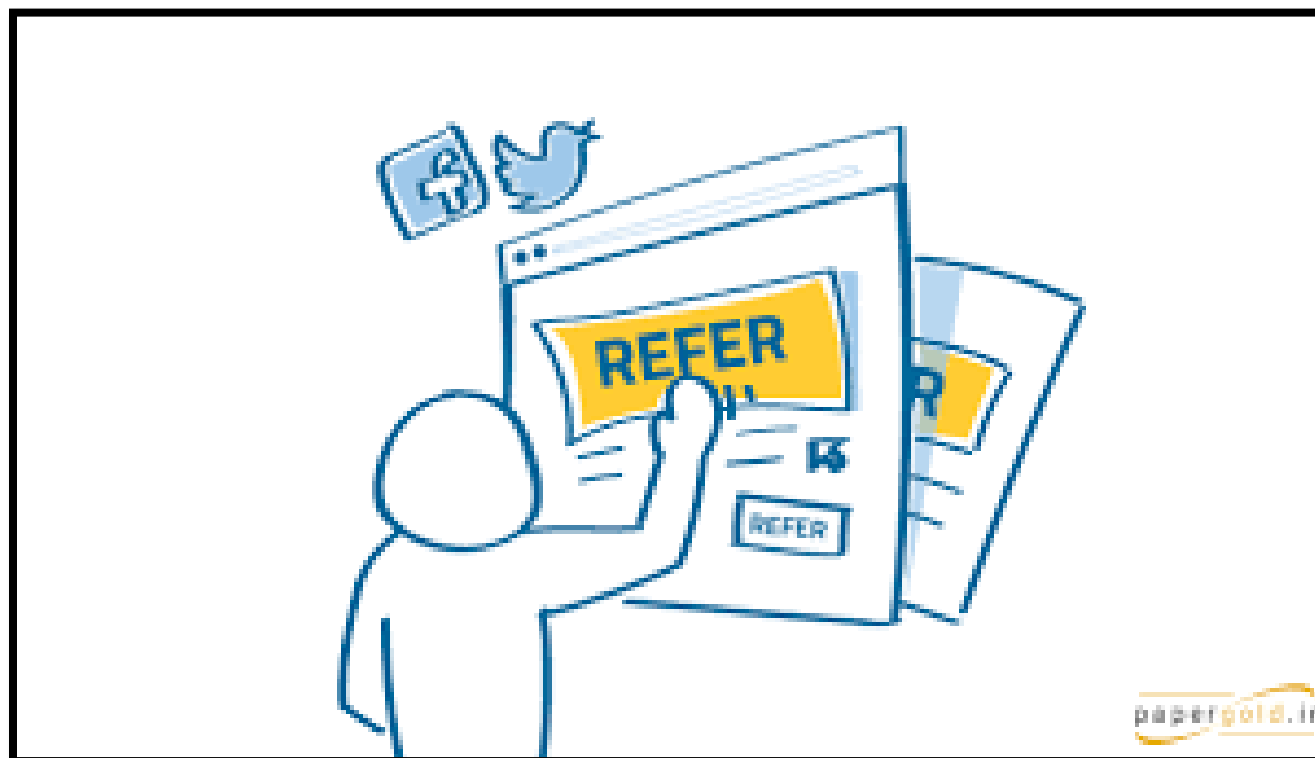


عدم پاسخ به درمان‌های گیاهی

پلن بعدی؟

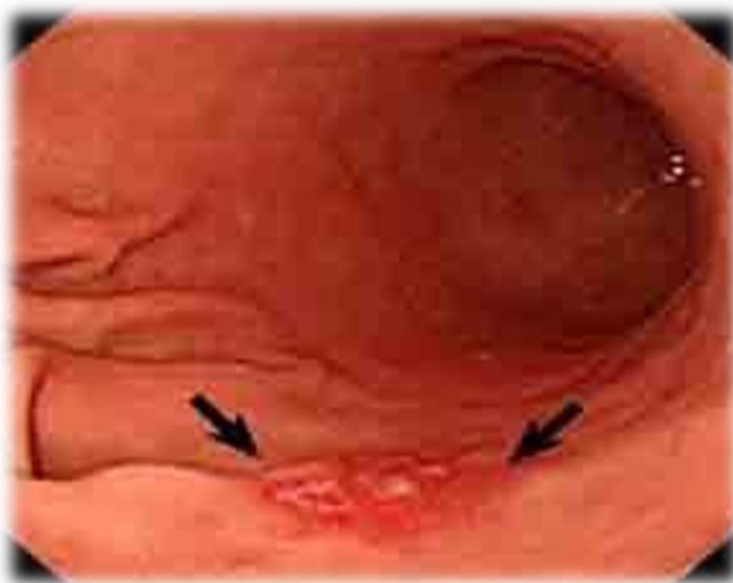


ارجاع به فوق تخصص گوارش جهت اندوسکوپی



ارجاع به فوق تخصص گوارش جهت اندوسکوپی

تشخیص آدنوکارسینوم معده در اندوسکوپی بیمار



علائم هشدار

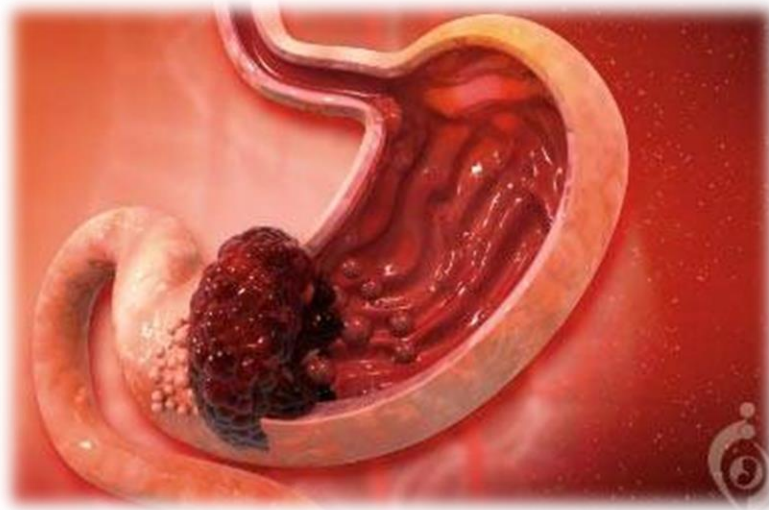
به علایم هشدار توجه کنیم!



- سن بیشتر از ۴۵ سال
- کاهش وزن ناخواسته بیش از ۱۰٪ در سه ماه اخیر
- مدفوع قیری
- دفع خون با مدفوع
- استفراغ خونی
- استفراغ مکرر
- کم خونی
- سابقه فامیلی سرطان در اقوام درجه ۱

علائم هشدار

در همه بیماری‌های مقاوم به درمان حتی نفخ شکم مقاوم به درمان مراقب کانسر باشید.



مطالعه بیشتر

راهنمای بالینی تشخیص و درمان در طب ایرانی شرکت ایرانیان طب



دکتر ضیاءالدین یزدیان
بنیانگذار بخش انحراف چشم ایران

فاتحه و صلواتی نثار روح پاکش





دختر سالم

مادر سالم جامعه سالم

