

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ
اللّٰهُمَّ اكْفُنْ مَنْ هُوَ عَلٰىٰ
الْجَنَاحَيْنِ وَلَا تُكْفِنْ مَنْ
أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ فَلَا يَعْلَمُ
مَنْ هُوَ عَلٰىٰ
الْجَنَاحَيْنِ



سمن
مفرط

وزن طبیعی یا صحی

- وزن طبیعی هر فرد، وزنی است که در آن وزن تمامی اندامهای بدن، افعال مربوط به خود را به خوبی انجام می دهند.
- و اگر بدن از آن وزن خارج شود، یعنی وزن کمتر یا بیشتر شود، آن افعال دچار نقص شده و یا تغییر ملموس در آنها ظاهر می شود.
- به حالت اول کاهش وزن یا لاغری و به حالت دوم، افزایش وزن یا چاقی گفته می شود.

وزن تناسب اندامی

- وزنی است که در آن وزن، اندام های بدن، دارای نسبت های لازم با یکدیگر هستند.
- به بیان دیگر توازن میان حجم عضلات و حجم استخوان ها را تناسب اندام می گویند
- وزن تناسب اندامی دلیل و مؤید وزن صحی و طبیعی نیست.
- وزن تناسب اندامی وقتی قابل قبول است که فرد در آن وزن، دارای علائم وزن صحی باشد.

• به بیان دیگر برای هر فرد دو نوع وزن طبیعی و وزن تناسب اندامی قابل تصور است.

وزن تناسب اندامی لزوماً وزن صحی نیست .
چه بسا وزن تناسب اندامی در فردی موجب آسیب به افعال طبیعی بدنش شود.

علائم وزن صحی چیست؟



- ۱- نبود احساس سنجینی هنگام فعالیت
- ۲- احساس نشاط درونی به سبب صدور افعال طبیعی از مجاری طبیعی
- ۳- وجود نشاط جنسی

نظرات طب سنتی

در مورد چاقی

حکما چاقی را برد و نوع دانسته اند

- ۱- چاقی مجاز: افزایش وزن به گونه ای که آن افزایش وزن، سبب بروز اختلال در افعال طبیعی نشود.
- ۲- چاقی غیرمجاز(سمن مفرط): افزایش وزن به شکلی که مخل افعال طبیعی بدن بوده و زمینه ساز ابتلا به بیماریهای بسیاری از جمله بیماری های قلبی عروقی ، تنفسی، نازایی و... باشد .

انواع چاقی

بسیاری گوشت(لحمی)

مزاج: گرم و تر

مزاج: سرد و تر

بسیاری چربی(شحومی)

کیفیت رطوبت باعث چاقی میشود.



کیفیت خشکی، باعث لاغری می شود.

سبب های سوء مزاج تر

- ۱- پر خوری: در کسانی که بدنشان حرارت کافی دارد، ایجاد خلط دم و در افرادی که حرارت کافی ندارد، ایجاد بلغم می کند
- ۲- برخورد با عامل تر کننده بالفعل مثل حمام مرطب
- ۳- استفاده از عوامل رطوبت بخش بالقوه: مثل بیش از اندازه غذا خوردن و داروهای رطوبت زا
- ۴- بی حرکتی زیاد: عدم تحلیل رطوبات
- ۵- عدم استفاده از تحلیل برنده ها یا محللات
- ۶- عدم بروز استفراغ طبیعی
- ۷- از دست دادن یا استفراغ خلط خشک کننده

سبب هایی که تری افزاید (خلاصة التجارب)

- ۱- دعت و سکون به افراط جهت عدم تحلیل رطوبات و جمع شدن آنها
- ۲- بسیار خفتن بر پری معده جهت همین سبب
- ۳- قلت استفراغات و تحلیلات
- ۴- استفراغ صfra
- ۵- استغذای اغذیه لذیذه غیر یابسه جهت حصول رطوبات
- ۶- خوردن تری ها و فواكه به افراط
- ۷- تدهین به ادھان معتدلہ جهت حفظ رطوبات و تقویت اعضاء و ترطيب
- ۸- گرمابه معتدل بعد از طعام تر جهت جذب رطوبات به جلد و عدم تحلیل آنها
- ۹- هوای تر معتدل در سردی و گرمی
- ۱۰- ضمادها و طلاهای سرد جهت منع رطوبات از تحلیل و حبس بخار
- ۱۱- شادی معتدل ممتد

خشکی چیست؟

خشکی عبارت از کیفیتی است که با وجود آن، اجسام به سختی شکل می‌پذیرند و به سختی هم شکل از دست می‌دهند

به عبارت دیگر:

خشکی سبب به وجود آمدن خاصیت جمودپذیری در اجسام می‌شود
خشکی همان خاصیت ضد تری در اجسام است

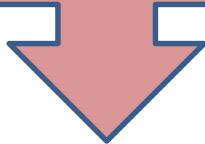
سبب هایی که خشکی فزاید (خلاصة التجارب)

- ۱- خوردن آبها و غذاهای شور
- ۲- خوردن غذا و دواهای خشک و قابض به افراط
- ۳- کم خوردن تری ها
- ۴- بسیاری حرکت های متعبد محلل
- ۵- غلبه استفراغات
- ۶- بی خوابی به افراط جهت تحلیل یافتن رطوبات دماغی
- ۷- کم یافتن غذا جهت قلت بدل ما یتحلل
- ۸- افراط غم ممتد
- ۹- استعمال کمادات و ادویه خشک و گرد و غبار غلبه از خارج
- ۱۰- اغتسال به آب های قابض
- ۱۱- سرمای مفرط که به یک باره به عضوی رسد جهت منع از کشیدن غذا
- ۱۲- سده و این هردو، خشکی ناطبیعی باشد

سبب‌های سوء مزاج خشک

- ۱- مواجهه با خشکی بالفعل
- ۲- استفاده از عامل خشک کننده بالقوه
- ۳- فزونی حرکت ییش از حد اعتدال
- ۴- کم خوری

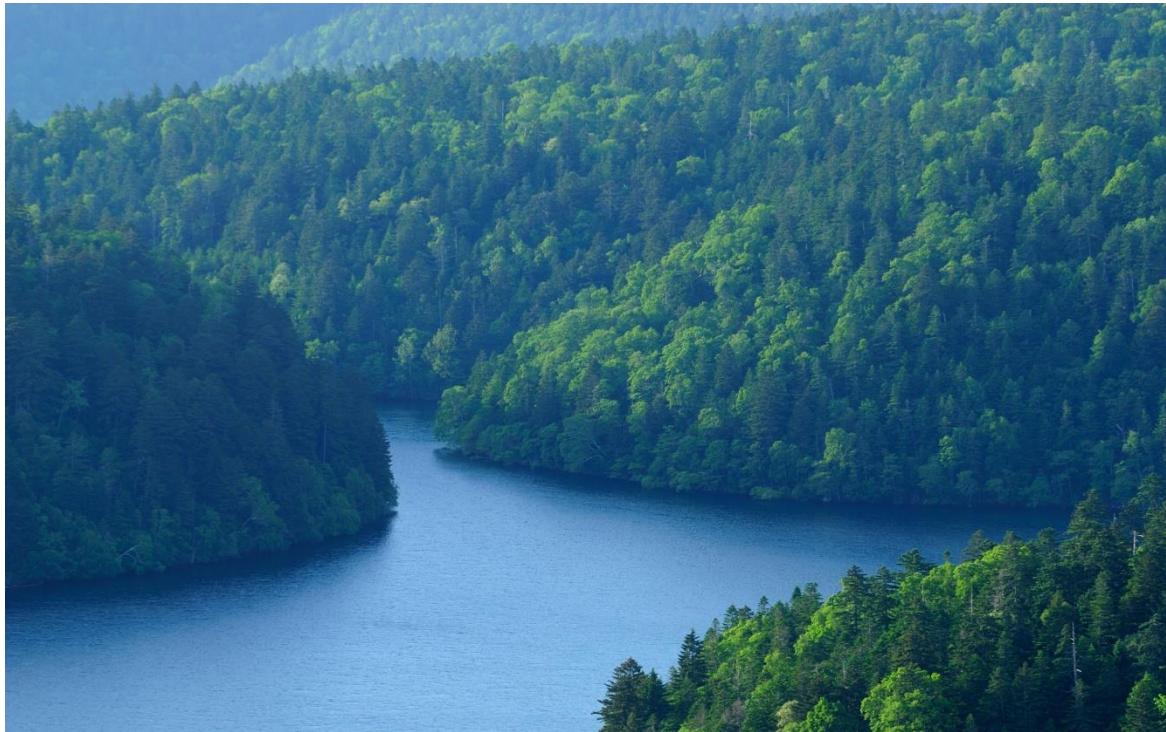
تدبیر کلی



- تدبیر کلی افراد چاق، کاستن از میزان رطوبت بدن آنان است. و چون عمدۀ چاقی های شحمی (ناشی از چربی) در اثر برودت و رطوبت، ایجاد می شود، لذا تدابیر گرم کننده و خشک کننده، پایه درمان می باشد
- تذکر: اگر پایه مزاجی فردی گرم باشد، همراه با اجرای این تدابیر، تدابیر دیگری را نیز برای جلو گیری از افراط حرارت در فرد، اجرا می نماییم

• تدابیر حفظ الصحه برای لاغر
کردن بدن با توجه به
سته ضروریه

آب و هوای



سکونت در هوای گرم و خشک

اغذیه و اشربہ

- ۱- تقلیل غذا (یک بار در شبانه روز) و در مواردی امساک و روزه داری
- ۲- استفاده از اغذیه قلیل الغذا (مانند سبزیجات و میوه جات)
- ۳- استفاده از ادویه مجففه مانند مواد شور و ترش و تند و تلخ

مفرده هایی که لاغر میکند:

- نان جو برای معتاد به نان گندم
- زیتون سبز مملوح
- ماهی صغار مملوح
- کثرت استعمال فلفل در طعام
- مکیدن لیمون سبز بر ناشتا چند روز متواتر
- سیر مفرط
- پیاز به افراط
- تره خام و پخته

خواب و بیداری

- ۱- کم خوابیدن
- ۲- خوابیدن بر بستر سفت

حمام

- ۱- زیاد در حمام مرطب نماندن
- ۲- در حالت گرسنگی به حمام رفتن
- ۳- تعریق زیاد در حمام گرم و خشک

حرکت و سکون

- ۱- انجام ورزش شدید
- ۲- حرکت و ورزش پیش از غذا

اعراض نفسانی

• هم و غم و ترس زیاد در دراز مدت، باعث لاغری می شود.

مکانیسم اشتها:

تعریف اشتهاي صادق:

- ٠ ۱- اعضا گرسنه شوند و به طریق امتصاص عروق از معده درخواست غذا نمایند
- ٠ ۲- طبیعت سودا را بر فم معده ریزد
- ٠ ۳- فم معده کثیرالحس است از عفوچت و حموخت سودا و امتصاص عروق اجزایش به هم بر آید و جمع شود
- ٠ ۴- طبیعت طلب غذا نماید
- ٠ پس اختلال در هر کدام از این علل سبب بی اشتهايی یا کم اشتهايی میشود.

اسباب نقصان یا بطلان اشتها:

- ۱-وقوع سوء مزاج گرم ساده بر فم معده:
- فم معده مسترخی شود و سایر قوای او ضعیف گردد
- مواد به جهت حرارت رقیق شده در فم جمع میشوند و به واسطه ضعف دافعه مندفع نمیشوند.

• علاج:

- تتعديل مزاج به مبردات قابضه

- ۳-سوء مزاج سرد ساده مفرط البرودت بر معده افتاد:
- به مجاورت آن جگر هم سرد شود و جمله قوای معده و جگر ضعیف گرددو بالضرور اشتها باطل شود.
- توجه: اگر این مزاج مختص فم معده بود، افزایش شدید اشتها ایجاد شود.

- ادویه مسقط شهوت :
- هر چه مرخی فم معده است

نکته ای مهم در مورد روغنها:

□ و اعلم أن جل الأدهان - خصوصاً السمن - فإنها تسقط الشهوة، أو تضعفها بما ترخي، و بما تسد فوهات العروق. وأوفتها ما كان فيه قبض ما كزيت الأنفاق، و دهن الجوز، و دهن الفستق.

القانون في الطب (طبع بيروت)؛ ج ٣؛ ص ١١٨

□ بدان! که اکثر روغنها و بهویژه روغن حیوانی یا اشتها را از بین میبرند یا اشتها را کم میکنند، زیرا روغن معده را سست و دهانه رگها را مسدود میکند؛ در میان روغنها آنها که بیشتر با معده سازگارند و تا اندازه‌ای قبض دارند، روغن زیتون نو رسیده و روغن گرد و روغن پسته است.

رهشی که به فارسی ارده نامند.

ماهیت آن: کنجد مقوشر بریان نرم ساییده است که مایع باشد و روغن از آن جدا نکرده باشند.

طبیعت آن: گرم و تر.

افعال و خواص آن: مبهی و مسمن و غلیظ و دیر هضم و مفسد اشتها و بطی الخروج از معده مصلح آن عسل و سرکه و ملین صلابات ظاهری و باطنی و مفتح جشای احشا و منضج دمامیل و خراجات و مسکن وجع و حدت و خشکی عضو به آتش و یا به بارود سوخته ضماداً و طلاءً و آنچه از مغز پسته و زردآللو و شفتالو و غیر آن ترتیب دهنده در آثار مانند اصل آنست.

مخزن الادویه (طبع جدید)؛ متن جلد ۱؛ ص ۴۱۹



مجله‌ی طب سنتی اسلام و ایران، سال هفتم، شماره‌ی چهارم، زمستان ۱۳۹۵

چاقی در طب سنتی ایران

زهره ابوالحسن‌زاده^{الف}، مصباح شمس^ب، عبدالعلی محقق‌زاده^{ب و ج}*

الف مرکز تحقیقات علوم دارویی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز

ب مرکز تحقیقات طب سنتی و تاریخ طب، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز

ج گروه داروسازی سنتی، دانشکده داروسازی شیراز، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز

مواد و روش‌ها:

تحقیق به روش مطالعه کتابخانه ای انجام گرفت. سه دسته مهم از کتب سنتی مرتبط پزشکی شامل منصوری فی الطب رازی، قانون فی الطب ابن سینا، مجریات ابن سینا، ذخیره خوارزمشاهی سید اسماعیل جرجانی، خلاصه التجارب بهاء الدوله رازی، طب اکبری حکیم ارزانی و اکسیر اعظم حکیم اعظم خان، مفردات شامل جلد های ۲۰ و ۲۱ الحاوی رازی، الابنیه عن حقایق الادویه هروی، جلد دوم قانون فی الطب ابن سینا، اختیارات بدیعی زین الدین عطار و مخزن الادویه عقیلی شیرازی و قرابادین های عمل صالح و قرابادین کبیر با پوشش زمانی ۹۰۰ ساله مورد بررسی و تحقیق قرار گرفت. کلماتی چون چاقی، هزال، مهزل، لاغری، تسمین و مسمن به عنوان کلمات کلیدی جهت جستجو منظور شدند. در کتب پزشکی

جدول ۱- داروهای تکی که به عنوان مهرزالت (لاگر کننده) در طب سنتی امده است (برگرفته از منابع ۲۴، ۲۹-۳۶).

نام سنتی	نام امروزی	نام علمی منشاء طبیعی	خانواده	طیبعت	بخش مصرفي	روش استفاده
اسدالعدس	گل جالیز	Orobanche sp.	Orobanchaceae	گرم و خشک	اندام هوایی	خوراکی
بن	قهوة	Coffea arabica L.	Rubiaceae	گرم و خشک	دانه	خوراکی
خل انگوری	سرکه	Vitis vinifera L.	Vitaceae	سرد و خشک	میوه	خوراکی
زیتون	زیتون	Olea europaea L.	Oleaceae	گرم و خشک	میوه	خوراکی (نمک زده)
سداب	سداب	Ruta graveolens L.	Rutaceae	گرم و خشک	دانه و برگ	خوراکی
سندروس	سر و خمره ای	Trachylobium horneannianum Hayne.	Papilionaceae	گرم و خشک	صمع	خوراکی
شریین	زرین	Platycladus orientalis (L.) Franco Cedrus libani A.Rich.	Cupressaceae	گرم و خشک	میوه	موضعی (لطوح)
شعیر	جو	Hordeum vulgare L.	Poaceac	سرد و خشک	دانه	خوراکی
صخر	آویشن شیرازی مرزه آویشن باریک	Zataria multiflora Boiss. Satureja hortensis L. Thymus serpyllum L.	Lamiaceae	گرم و خشک	اندام هوایی	خوراکی
غزال	غزال	Gazella gazelle Pallas	Bovidae	گرم و خشک	گوشت	خوراکی
کف دریا	ماهی مرکب	Sepia pharaonis Ehrenberg	Sepiidae	گرم و خشک	عضو استخوان مانند	موضعی همراه با سرکه
کمون	زیره کرمانی	Bonium persicum (Boiss.) B. Fedtch.	Apiaceae	گرم و خشک	دانه	خوراکی
لک	-	Ficus laccifera Roxb.	Moraceae	گرم و خشک	صمغ درخت	خوراکی
مرزنجوش	مرزنجوش	Origanum majorana L	Lamiaceae	گرم و خشک	برگ	خوراکی
نمک چینی	سدیم نیترات + پتامیم نیترات	NaNO ₃ + KNO ₃	-	گرم و خشک	نمک	پودر پاشیدنی موضعی
ورس	ورس	Mallotus pallidus (Airy Shaw) Airy Shaw	Euphorbiaceae	گرم و خشک	میوه	صرف موضعی

جدول ۲- داروهای تکی که به عنوان از بین برنده اشتها در طب سنتی ایران ذکر شده اند (برگرفته از منابع ۲۶-۲۹، ۲۴).

نام سنتی	نام امروزی	نام علمی منشاء طبیعی	خانواده	طبیعت	بخش مصرفی	روش استفاده
بزرقطونا	اسفرزه	Plantago ovata Forssk.	Plantaginaceae	سرد و تر	دانه	خوراکی
مرجان	بُسَد	Corallium rubrum L.	Coralliidae	سرد و خشک	همه اجزا	خوراکی
بقله الحمقاء	خرفه	Portulaca oleracea L.	Portulacaceae	سرد و تر	برگ و ساق	خوراکی
حب الخضرا	بنه	Pistacia khinjuk Stocks.	Anacardiaceae	گرم و خشک	دانه	خوراکی
خروع	کرچک	Ricinus communis L.	Euphorbiaceae	گرم و خشک	دانه	خوراکی
خشخاش		Papaver somniferum L.	Papaveraceae	سرد و خشک	عصاره، برگ	خوراکی
رهشی (ارده)	کنجد	Sesamum indicum L.	Pedaliaceae	گرم و تر	ساییده دانه	خوراکی
زعفران		Crocus sativus L.	Iridaceae	گرم و خشک	کلاله	خوراکی
سقمونيا		Convolvulus scammonia L.	Convolvulaceae	گرم و خشک	صمع	خوراکی
شبرم	فرفیون	Euphorbia pithyusa L.	Euphorbiaceae	گرم و خشک	میوه	خوراکی
شقاقل ایرانی		Polygonatum orientale Desf.	Asparagaceae	گرم و تر	ریشه	خوراکی
کدو		Cucurbita maxima Duchesne & C.pepo L.	Cucurbitaceae	سرد و تر	میوه	خوراکی
کافور		Cinnamomum camphora (L.) J.Presl	Lauraceae	سرد و خشک	صمع	خوراکی
نیشکر		Saccharum officinarum L.	Poaceae	گرم و تر	عصاره ساقه	خوراکی

الإمام الصادق عليه السلام أصر قلب المؤمن من بيته لغيره

برای قلب مؤمن چیزی زیان بار نداز پرخوری نیست

میستریک الوسائل ح ۱۴۵



Mississippi River, McGregor, Iowa