



بسم الله الرحمن الرحيم

ارائه دهنده: زهره سرحدی نژاد
استادیار دانشگاه علوم پزشکی بزم



بررسی علل و درمان چاقی از دیدگاه طب ایرانی و طب رایج

دکتر زهره سرحدی نژاد عضو هیات
علمی دانشگاه علوم پزشکی بهم

امور طبیعیہ: اموری کہ طبیعت برای انجام کار خود از آنها
استفاده می‌کند کہ ۷ جزء دارد.

وجود آمدن و تعادل انسان بسته به آنهاست.





آتش



هوا

آب



خاک

مزاج

کیفیت حد واسط مشابهی است که در اثر فعل و
انفعال بین کیفیات متضاد (ارکان) ایجاد شده و بر کل
یک ترکیب حاکم می باشد.

دکتر زهره سرحدی نژاد دانشگاه علوم پزشکی بم

بر اساس تقسیم بندی عقلی به

معتدل و غیر معتدل

تقسیم می شود.

مزاج یا معتدل حقیقی است یا

معتدل مجازی (غیر حقیقی).



مزاج

```
graph TD; A[مزاج] --> B[مرضی]; A --> C[صحی]
```

مرضی

صحی

مزاج

```
graph TD; A[مزاج] --> B[اكتسابی]; A --> C[مادرزادی (جبلی)];
```

اكتسابی

مادرزادی (جبلی)

□ مزاج سنین؛ کودکی تا ۳۰ سالگی (رشد)، جوانی
(۳۰ تا ۴۰ سالگی)، میانسالی (۴۰ تا ۶۰ سالگی)،
پیری و شیخوخت.

□ مزاج فصول

□ مزاج جنس

□ مزاج مکان‌ها

دکتر زهره سرحدی نژاد دانشگاه علوم پزشکی بم

انواع اخلاط

■ خون

■ بلغم

■ صفرا

■ سودا



چی بخورم لاغر شوم؟ ← چه کار انجام بدهم لاغر شوم؟



درمان چاقی یک علم هست

✓ عدم وجود نسخه ثابت

✓ کاهش وزن سریع عارضه و عود بیشتر

(کبد چرب)



لحم، شحم و سمین



تعریف چاقی؟

• وزن صحی یا

وزن طبیعی

(1) وزنی که عملکرد اندام و اعضا درست باشد

(2) عدم احساس سنگینی در فعالیت

(3) احساس نشاط درونی جنسی

• تناسب اندام

BMI(kg/m²)

• ۲۵-۱۸.۵ نرمال

• ۳۰-۲۵ اضافه وزن

(1) ۳۰-۳۵ چاقی

(2) ۳۵-۴۰ چاقی

(3) >۴۰ چاقی

انواع چاقی



- لحمی (گرم و تر)
- شحمی (سرد و تر)



مضرات چاقی

عجز در امور. تضرر فصد و حجامت
عدم تحمل تشنگی و گرسنگی

عدم تاثیر سریع دارو و
درمان

تنگی نفس شدید

عدم تشخیص به موقع
بیماری

نازایی

طپش قلب و احساس
حرارت

تقسیم بندی انواع چاقی

✓ غلبه سردی

✓ غلبه بلغم

✓ کم خونی





اسباب خشکی

افراط در حرکت, بی خوابی, استفراغ, خشم

امساک غذا به افراط

مصرف غذا و داروهای خشک

شستشو با ابهای قابض و ضمادهای گرم

کاربرد تدابیر سته ضروری:

✓ حفظ سلامتی

✓ خط اول درمان

Dr. Zohreh Sarhadinegad (MD.Ph.D. Traditional Persian
Medicine)

12/20/2024



سته ضروريه
سید اسماعیل
جرجانی (خفی علایی):
باید دانستن که
اسباب تندرستی
وبیماری شش نوع است
وطیبیان آنرا
« اسباب الستة »
گویند و آن عبارت
است از:



اسباب و علل چاقی

چاقی مادرزادی

باورها، عادات، **سن**، سبک زندگی، آداب غذا خوردن، اعراض نفسانی

رطوبت زیاد، کم خونی، کم خوابی، کمبود میکرونوترینت ها

ضعف هاضمه، مغز، کبد

استعداد
بیشتر

سوء مزاج (دم) پوست نرم)، **بلغم**، سودا، کاهش صفرا، کم خونی..)

اشتها زیاد (سوء مزاج سرد، نزله، اعراض نفسانی)

• ضعف دماغ:

علائم گرمی دماغ: بی قراری, تندى, بی خوابی, با کمترین سبب تعذی پیدا می کند.

سرعت زندگی بالا, بی خوابی اغلب چاقی موضعی و سلولیت (کاهش رطوبت اصلی) **یبوست**

ضعف فم معده: گرسنگی فشار پایین, سیاهی رفتن چشم و عصبی شدن

ضعف قلب: طپش قلب

ضعف کلیه و حرارت: سوزش ادرار بدون عفونت

تشخیص سبب

شرح حال دقیق و حسن تدبیر (سته ضروری، تذیه رژیم غذایی با قابلیت اجرا بهترین رژیم)

اصلاح گوارش و کبد

بر طرف کردن ضعف

اصلاح مزاج (فاصله از مزاج اصلی)، درمان دارویی، اعمال یدای

در مقالات و منابع جدید



کتاب انقلابی در تغذیه: جسی اینجاسپه 300 مقاله روز دنیا

- مواد غذایی را بر اساس تاثیر آن در بدن باید بررسی کرد نه فقط کالری و محتویات غذا
- عمده بیماریهای متابولیک در اثر جهش قند خون و نوسانات قند خون می باشند.
- دیابت بیشتر تحت تاثیر سبک زندگی است. سبک زندگی حتی ژنتیک را تحت تاثیر قرار می دهد.
- ۲۰۱۸ سنسور قند خون پشت بازو حتی اثرات فکر بر قند خون
- نتیجه: غذای ثابت در روزهای مختلف تاثیر متفاوتی بر قند خون

- ترتیب غذا خوردن بر میزان قند خون تاثیر دارد
- جزءنگری اساسی ترین خطای طب نوین است.
- جهش قند عوارض ذهنی و جسمی دارد. و با بیماریها در ارتباط است.
- لرزش ضعف عصبی خواب الودگی میان وقت دائما خسته
- کبد چرب pco قلبی عروقی سندرم متابولیک رطوبت طب سنتی
- خوبی و بدی غذاها نسبی

- شیرینی دوپامین مغز اعتیاد خستگی مزمن صنایع غذایی
- میتوکندری تلنبار قند تولید چربی. انتشار رادیکالهای آزاد
- التهاب عمومی اگرما پسوریازیس
- فروکتوز

قابلیت تبدیل به گلیکوژن ندارد.

چربی مازاد کبد و احشا تورم صورت سلولیت
افزایش جهش قند. افزایش مزمن انسولین مقاومت سندرم
متابولیک (چربی سوزی انسولین پایه پایین)

- قند پایدار و لع به خوردن کمتر
- عوارض جهش قند:
- کابوس. استعداد عفونت. اینه. سرطان. افسردگی. اکنه. قلبی.
- پلی کیستیک. کبد چرب.
- مصرف فروکتوز بعد از غذا تجمع چربی

راهکار:

- ✓ فیبر. چربی. پروتئین. نشاسته. قند
- ✓ رومیان غذا را با تخم مرغ شروع می کردند
- ✓ مصرف سرکه قبل از غذا
- ✓ فعالیت بدنی قبل از غذا

با تشکر از توجه شما

Dr. Zohreh Sarhadinegad (MD.Ph.D. Traditional
Persian Medicine)

32

12/20/2024