

تدابیر بروز آکنه در طب سنتی

Dr. Elham Akhtari
Iran University of Medical Sciences

اهداف این جلسه تدریس

- بتوانید سبب آکنه را در بدن بیمارتان جستجو کنید.
- سبب اصلی را حذف کنید.
- رژیم دارویی و غذایی مناسب برای بیمار بچینید.
- آکنه را مدیریت نمایید.

چرا جوش به وجود می آید از نگاه طب سنتی



پوست یک عضو ضعیف است و بدن در برابر هجوم مواد زاید از ریختن مواد به سطح پوست کمک می گیرد تا از خودش محافظت نماید.

مکانیسم تولید بثره (جوش)

هدف طبیعت مدبره دفع ماده بیماری‌زا به خارج از بدن
(پوست عضو دفعی است اما مواد قابل دفع از آن باید بسیار رقیق و لطیف باشند
تا دفع به شکل ترشح عرق باشد)
حال در صورت افزایش غلظت ماده دفعی
حبس ماده بین پوست و گوشت
در نهایت
ایجاد جوش



مواد سازنده جوش

○ خلط‌های ۴ گانه

✓ صفر

✓ دم

✓ بلغم

✓ سودا

در بروز جوش حتما حرارتی در کار است که باید مهار شود!

علل به هم خوردن تعادل مواد در بدن

✓ پرخوری

✓ تخلیط طعام

○ عادات نادرست زندگی

✓ اثر خواب

✓ اثر خستگی

✓ اثر مواد آرایشی

✓ اثر ورزش

اثر تغذیه بر جوش

✓ پرخوری

- ضعف قوت هاضمه
- تولید مواد هضم نشده و بیمصرف
- رانده شدن به قسمت‌های مختلف از جمله پوست و مفصل

اثر تغذیه بر جوش

✓ تخلیط طعام

- غذاهای مختلف نیاز به هضمهای مختلف
- فساد غذای داخل گوارش
- رانده شدن به قسمتهای مختلف از جمله پوست و مفصل

به طور کلی

هر ماده خوراکی که توسط دستگاه هاضمه به ماده قابل مصرف بدن تبدیل نشود.

یا

به گونه ای در بدن تغییر ایجاد کند که آن را مستعد جوش کند
موجب تولید یا تشدید جوش می شود.

عادات نادرست زندگی

✓ اثر خواب بر جوش

- تکمیل فرایند هضم و نضج در زمان خواب
- افزایش یا کاهش زمان لازم خواب موجب بدی هضم
- تجمع مواد هضم نشده در بدن
- رعایت شرایط درست خواب

عادات نادرست زندگی

اثر خستگی بر جوش

➤ فعالیت مفرط....افزایش حرارت+تولید بیشتر

فضولات

➤ عدم خروج درست و به هنگام فضولات از بدن

عادات نادرست زندگی

اثر مواد آرایشی بر جوش:

- ✓ بستن منافذ پوستی جلوگیری از خروج مواد آماده دفع
- ✓ جذب مواد ۶ گانه بدن به سطح پوست
- ✓ تحریک پوست و برانگیختن دفاع بدن

نکته:

عدم استفاده از داروهای موضعی تا قبل از پاکسازی بدن

عادات نادرست زندگی

✓ ورزش موجب رقیق و قابل دفع شدن مواد زاید زیر پوست

✓ ترک ورزش

✓ ماندگاری فضولات در بدن

✓ ایجاد سده در مجاری بدن

✓ عارض شدن حرارت غریبه بر بدن

✓ ورزشهای همراه با دارو هورمون

✓ نکته: بهترین ورزشها، ورزشهای هوازی در حد توان فرد

اصول درمان

✓ رعایت موارد زیر در طی درمان ضروری است

✓ دستکاری نکردن جوشها در طی مراحل درمان

✓ استفاده حداقلی از شویندها

✓ رعایت نکات تغذیه ای

✓ داشتن خواب مناسب و کارآمد

✓ مرطوب نگهداشتن پوست

✓ ورزش مناسب

✓ پاکسازی بدن

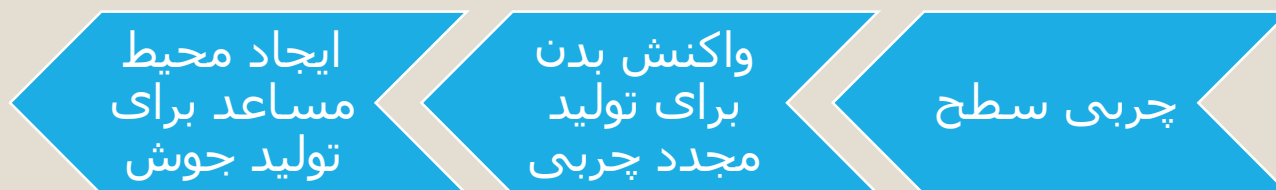
✓ حفظ لینت مزاج مناسب

✓ رفع آثار بشورات

دستکاری جوشها

فشردن یا تخلیه جوشهاراه برای عبور میکروبها
دستکاری جوشها کشاندن بیشتر مواد مولد جوش به سطح پوست

استفاده حداقلی از شوینده‌ها یا ساینده‌ها



◦ نکته: استفاده از هرگونه لایه بردار تا زمان توقف تولید بشورات جدید جایز نیست

تغذیه خوب

✓ کاهش حجم غذا تولید فضولات کمتر+کاهش بار هاضمه

✓ منع مصرف غذاهای مضر:

✓ غذاهای چرب و تند، انواع غذاهای کارخانه ای، شکلات، تنقلات مضر و **fast food** ها

✓ استفاده از غذاهای معتدل و سهل الهضم:

✓ زرده تخم مرغ عسلی، گوشت بره یکساله، کبک، بلدرچین، شیر
برنج، فرنی، حریره بادام، نان گندم، نان جو، کاهو، شلغم، مربای بالنگ، مربای
زرشک، سیب، فندق و

✓ رعایت نظم زمانی در صرف غذا

✓ پرهیز از تخلیط طعام

خواب خوب

شرایط خواب مفید:

نه با شکم خالی و نه در حال امتلا
حداقل دو ساعت فاصله با آخرین وعده غذایی
نخوابیدن در روشنایی روز

مرطوب نگاه داشتن پوست صورت

استفاده از اسپری آب

کمک به دفع چربی پوست بدون تحریک غدد چربی

طبیعی شدن میزان چربی پوست به مرور زمان

باز شدن منافذ پوست و پاکسازی آنها

ورزش مناسب

دفع فضولاتی که از سایر راههای دفعی خارج نشده‌اند.

پاکسازی بدن

منضج‌ها:

آماده کردن مواد زاید برای دفع

مسهل‌ها:

کمک به خروج مواد آماده دفع

نکته:

در اکثر موارد استفاده همزمان از منضج و مسهل و یا داروهایی که هردو خاصیت را دارند.

دستور دارویی

تا دو هفته ماءالشعیر و نخوداب به جای صبحانه و شام



ماءالشعیر: رطوبت رسانی خوب - جالی مناسب

نخوداب طبی:

رفع ضعف ناشی از مصرف ماءالشعیر

تولید خون صالح

تقویت طبیعت بدن



قدم دوم منضج و مسهل

شاهتره، کاسنی، بنفشه سه رنگ و شیرین بیان و تخم خواجه باشی
از مجموع به نسبت مساوی و آسیاب شده هر روز ۲ قاشق غذاخوری در ۳ لیوان آب
جوشانده تا ۱ و نیم لیوان باقی بماند. صاف شده و نیم ساعت قبل از صبحانه و شب وقت
خواب میل شود برای ۴ هفته



منضج و مسهلی دیگر

عرق شاهتره، کاسنی، بید در مجموع ۱ لیوان + خاکشی ۱ قاشق
غذاخوری + سکنجبین اقاشق غذاخوری
هر روز صبح ناشتا میل شود.



چنانچه در زمان مصرف داروها احساس سردی ایجاد شد
لازم است چند روزتا رفع علایم مصرف دارو قطع شود.

در شروع اثر داروها امکان افزایش **بثورات** وجود دارد
خارش دار شدن جای جوشها حین درمان: استفاده از عرق
کاسنی، بید یا شاهتره

رژیم استاندارد غذایی

زرشک پلوبا مرغ

هویج پلو

چلو سماق

خورشت آلواسفناج

خورشت به

خورشت ریواس

بورانی اسفناج

بورانی کاهو

حفظ لیت مزاج مناسب

چهار شربت ساده: آلو بخارا ۲۵۰ گرم

تمر هندی ۱۵۰ گرم

ترنجبین ۱۰۰ گرم

شکر سرخ ۱۰۰ گرم



الوبخارا: صفرا بر / مقوی کبد / ملین / رافع خارش
زیاده روی و مصرف بی رویه الو بخارا موجب ناراحتی معده - نفخ میشود.

ترنجبین: ملین و مسهل / ضد عفونی کننده / دافع اخلاط سوخته
بیماران مبتلا به سرخک ، اسهال خونی ، بواسیر ، ادرار خونی و آبله مرغان از خوردن ترنجبین
خودداری کنند.

شکر سرخ: ملین طبع / مقوی کبد / مولد خون صالح / رافع خلط سودا
تمر هندی: ملین طبع / مسهل صفرا / مقوی معده و قلب

روش مصرف:

شب تا صبح در ۷ لیوان آب بخیسانند صبح در کیسه پارچه ای صاف شده تا ۳ روز ناشتا میل شود.

موضعی

بعد از توقف تولید جوش جدید

صابون گیاهی ۱: آرد باقلا+گل ختمی+شیر

صابون گیاهی ۲: تخم خربزه+کرسنه+ماست

و معادل داروخانه‌ای؟

در پناه خدای بزرگ باشید!