





Seyyed Ali Mozaffarpur, MD, PhD

IRAN

**Professor Seyyed Ali
Mozaffarpur MD, PhD**

Chancellor of Babol University of
Medical Sciences
Department of Traditional Persian
Medicine, School of Persian Medicine,
Babol University of Medical science

ISCMR member since 2017

نقش غذا و تغذیه در درمان بیماری‌ها

المعدة بيت كل داء و الحمیه راس كل دواء

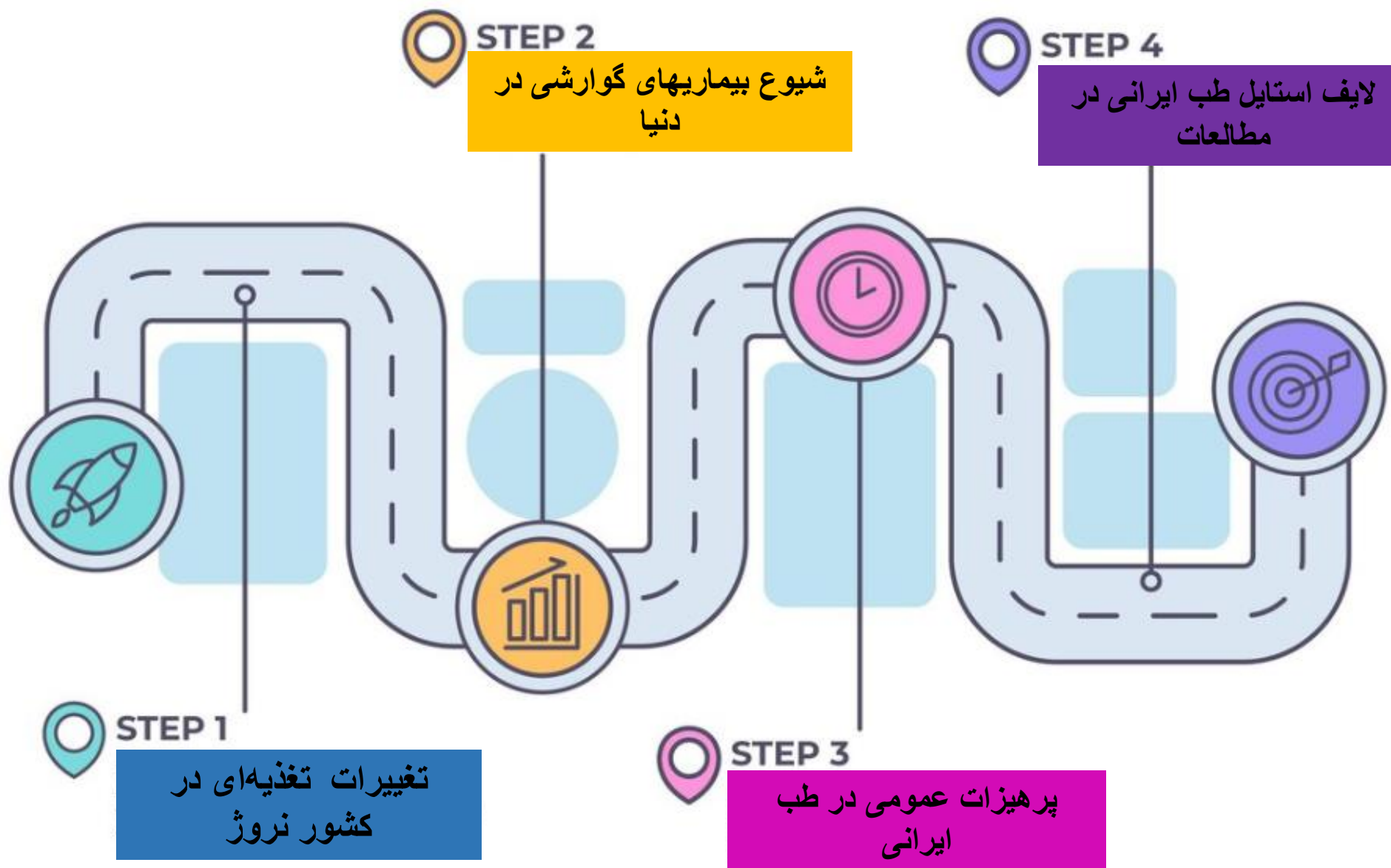
۱- بسیاری از بیماریها ناشی از زیاده خوری است **تقلیل غذا غالباً در درجه تصنیف قوت مندیره** موجب خیر و تسهیل **میشود.**





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بابل

BABOL UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES



نروژ در سال ۱۹۴۰ توسط آلمان‌ها اشغال می‌شود



آزادی نروژی ها در سال ۱۹۴۵



عدو شود سبب خیر!

THE LANCET]

PROF. STRØM, DR. JENSEN: MORTALITY

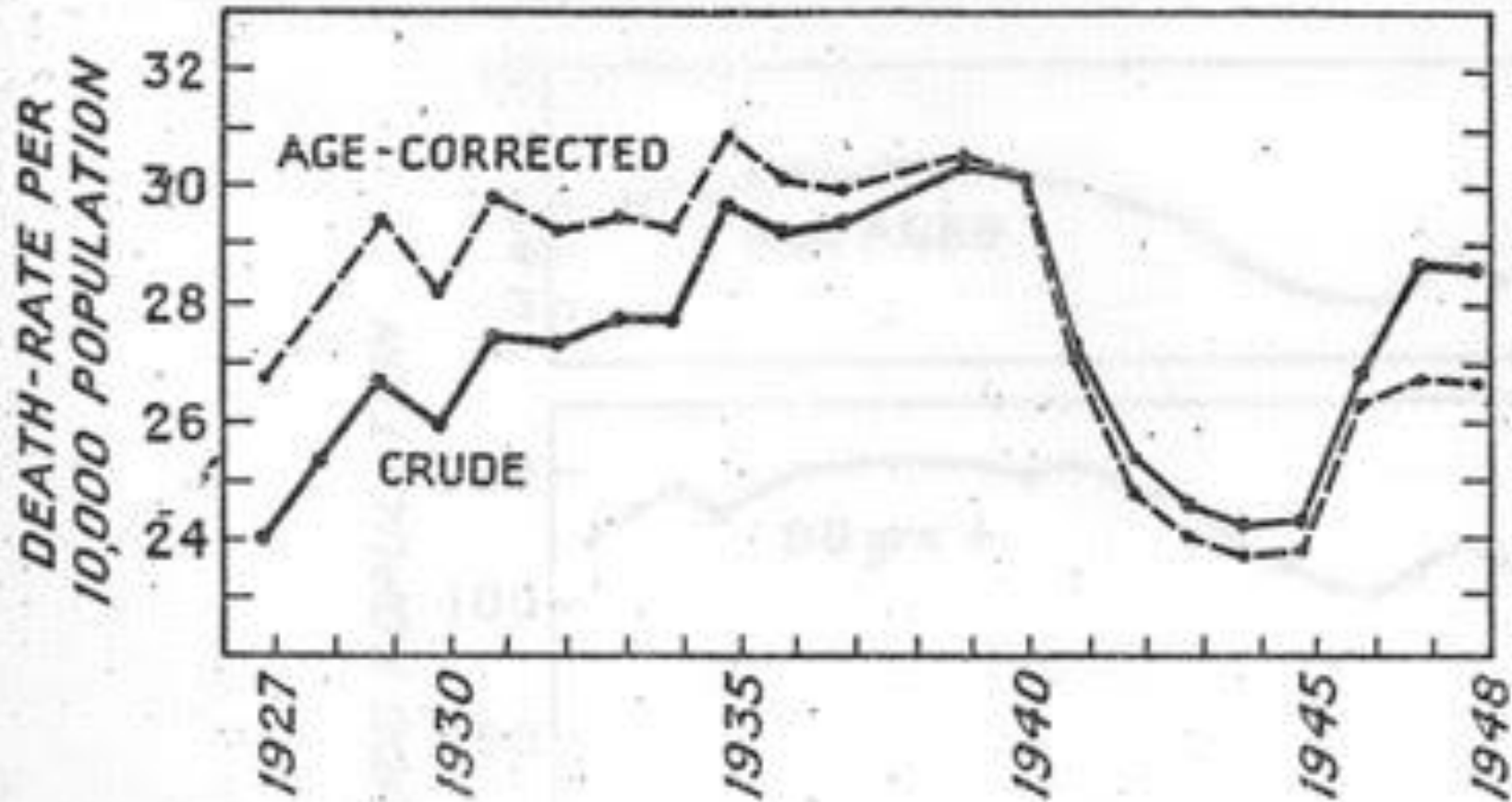
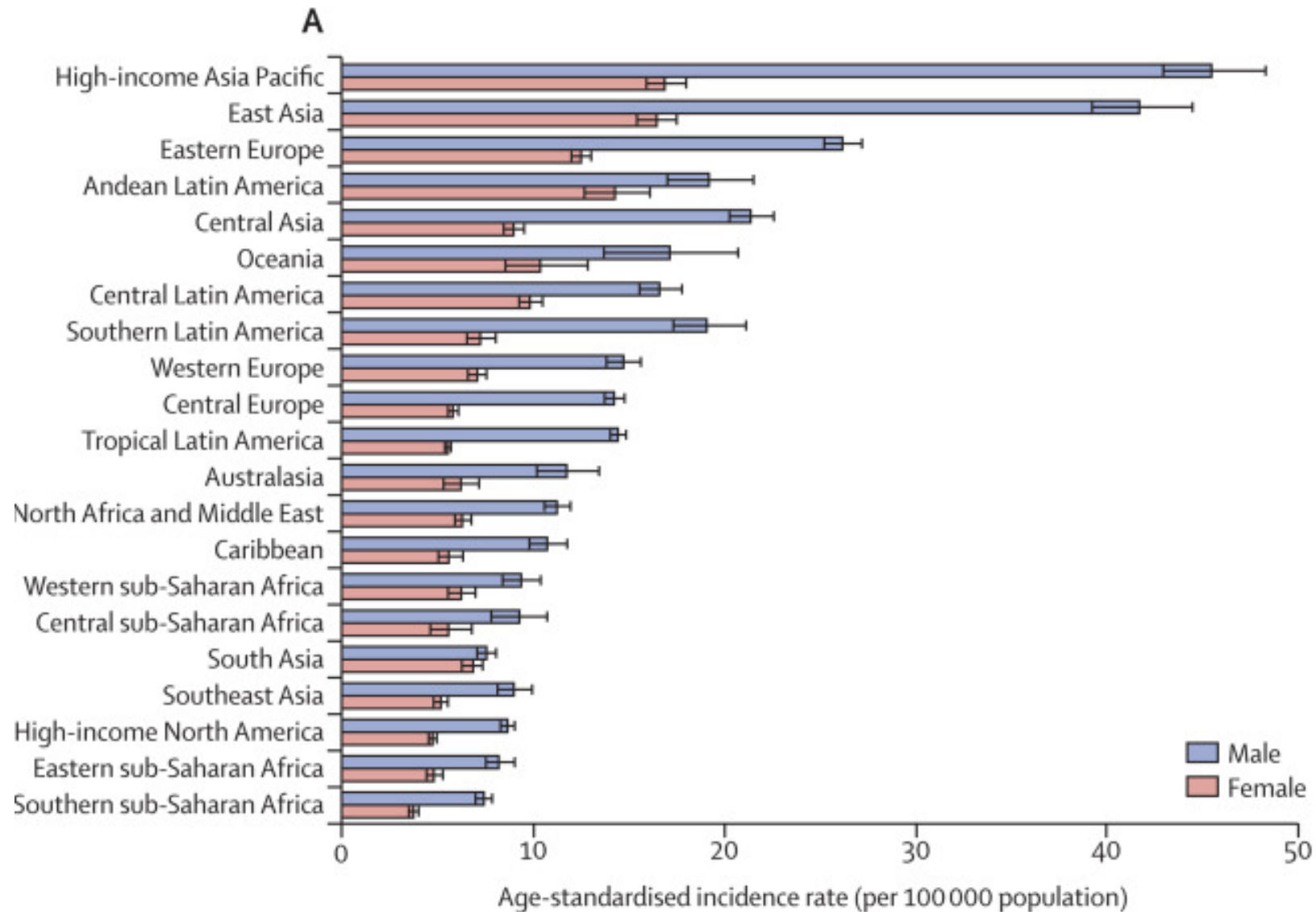


Fig. 1—Mortality from circulatory diseases in Norway in 1927-48. Standard population = population of Norway in 1940.

The global, regional, and national burden of **stomach cancer** in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease study 2017

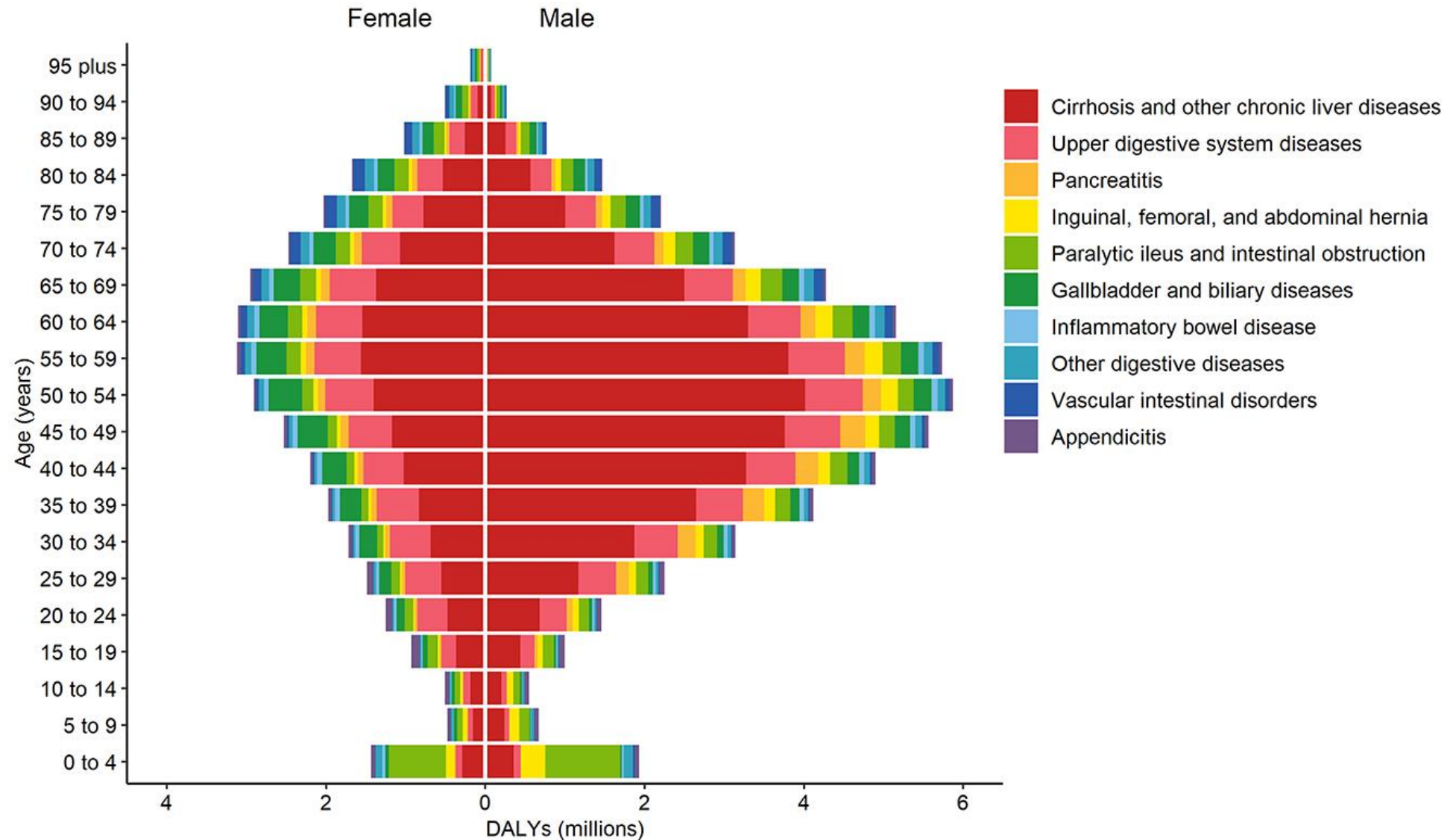


شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی



- GERD
- IBS
- IBD
- Gastritis
- Peptic Ulcer
- Gastric Cancer

Global, regional, and national burden of 10 **digestive diseases** in 204 countries and territories from 1990 to 2019



REASON



- Age •
- Diet** •
- Stress •
- Genetics •
- Drugs •



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بابل

BABOL UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

تغذیه و پرهیزات غذایی در بیماری های گوارشی



دستورات کلی پرهیزات در طب ایرانی



- مصرف غذا باید در حدی باشد که معده آن را به خوبی هضم نموده و باعث توانا شدن بدن شود و ایجاد تخمه نکند
- دست کشیدن از غذا قبل از سیری کامل
- پرهیز از خوردن در زمان عدم رغبت
- عدم مصرف غذای بالفعل گرم در هوای گرم
- پرهیز از غذاهای بارد بالفعل در زمان سردی هوا
- پرهیز از درهم خوری
- عدم مصرف مداوم غذاهای بی طعم
- عدم افراط در مصرف ترشیجات، غذاهای شور یا شیرین
- عدم مصرف غذاهایی که باعث ایجاد تداخل هضم می شود: سرکه با برنج، ماهی با ماست و...

دستورات کلی پرهیزات در نوشیدن

- عدم مصرف آب پس از غذا چون که مانع از هضم معدی می شود.
- عدم مصرف آب و امثال آن به صورت ناشتا
- پرهیز از خوردن آب در حین غذا چون که باعث نقصان هضم می شود.
- جایز بودن خوردن آب در میانه غذا در صورت گرم بودن معده
- ننوشیدن آب به یک جرعه با یک نفس
- پرهیز از خوردن آب سرد در حمام
- پرهیز از خوردن آب پس از صرف میوه
- عدم مصرف آب به دنبال مسهلات



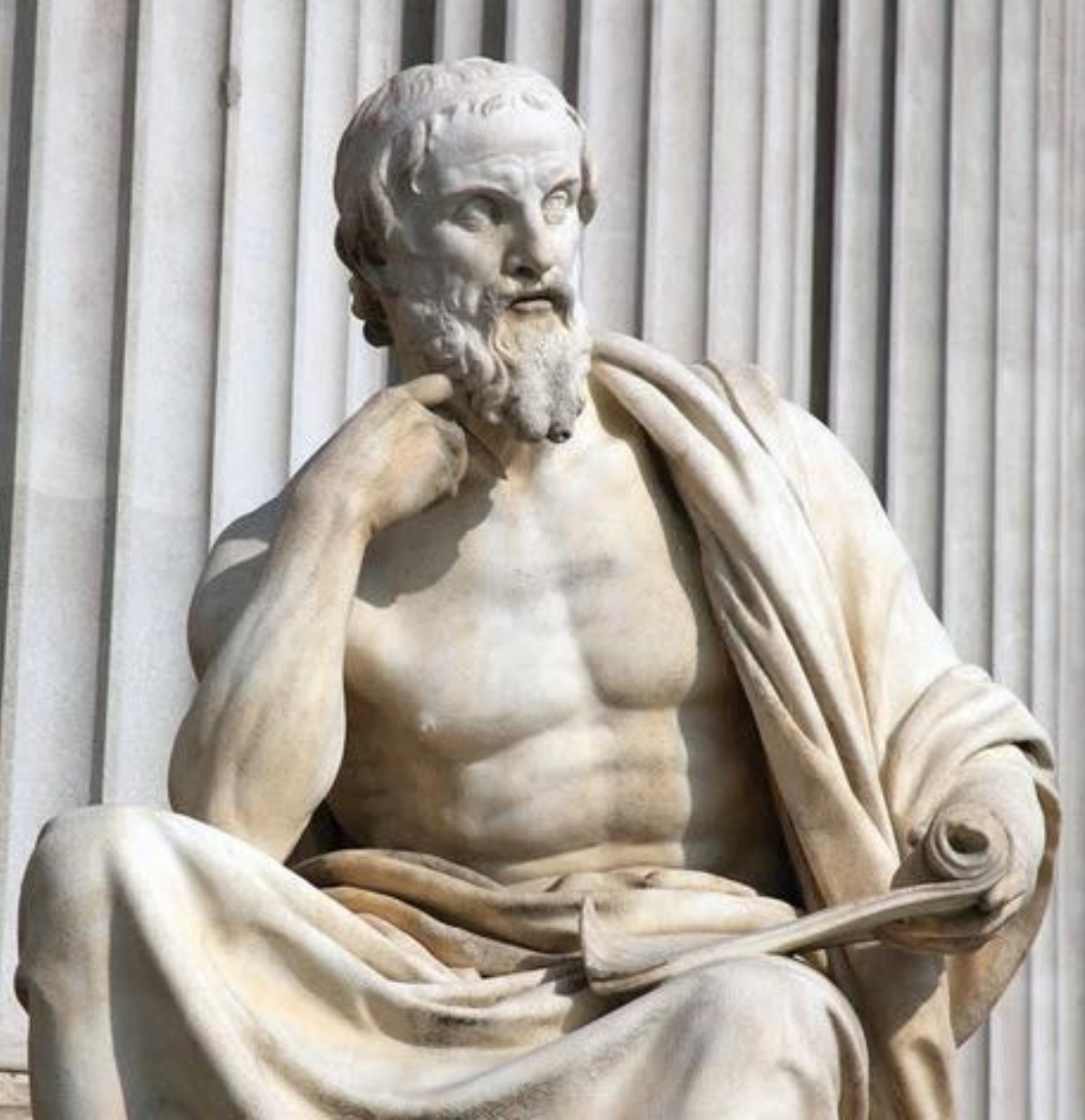


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بابل
BABOL UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بابل

BABOL UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES



هرودوت تاریخ نگار یونانی

از تمام روزهای سال یگانه روزی را که ایرانیان بیش از ایام دیگر جشن می‌گیرند، روز تولدشان است؛ و مرسوم است که در آن روز خانه‌ها را با اسباب بیشتر از معمول مفروش و مزین می‌کنند. ایرانیان ثروتمند گاو یا شتری قربانی می‌کنند. طبقات فقیر به جای آن حیوانات اهلی کوچک‌تر می‌پزند، ایشان غذاهای پرگوشت کم می‌خورند ولی میوه‌های فراوان صرف می‌کنند و چند ظرف از آن بر سفره می‌گذارند



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بابل

BABOL UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

پرهیزات نفخ



- پرهیز از خوردن مقدار زیاد غذا
- پرهیز از خوراکی هایی که ذاتا نفخ هستند
- پرهیز از غذاهای بد رنگ و بدبو
- پرهیز از عدم رعایت آداب خوردن
- پرهیز از خوردن غذاهای غلیظ و دیر هضم (مانند گوشت گاو و گوساله، نان های خوب پخته نشده و)
- پرهیز از غذاهای دارای رطوبت زیاد، آب خیلی سرد و ترشیجات.
- پرهیز از مصرف ترشیجات که باعث سردی و رطوبت معده می شوند
- پرهیز از غذاهای ردیءالکیفیت (فست فودها، غذاهای مانده و فریزری، کنسروها)
- گرسنه ماندن کسی که در معده اش رطوبات غلیظ دارد

پرهیزات قولنج

- سبزیجات با مزاج سرد مانند کاهو و گشنیز تازه و خیار و به ویژه کدو.
- میوه های تر مانند گلابی و به ویژه انگور
- نوشیدن آب سرد بر میوه ها و حرکت بر آن.
- جماع بر غذا
- بازداشتن باد از خروج
- خوردن غذاهای بادانگیز

- ترک کردن خوردنی ها و آشامیدنی ها به طور مطلق تا زمان ایجاد نشدن ضعف
- شروع غذا بعد از بهبود قولنج با حداقل غذا
- نیاز به غذای تقویت کننده فقط در زمان ظهور ضعف
- عدم مصرف برنج و جاورس و ترشی ها و هر چه قابض و غلیظ و تولید کننده باد
- رعایت اصول صحیح زندگی

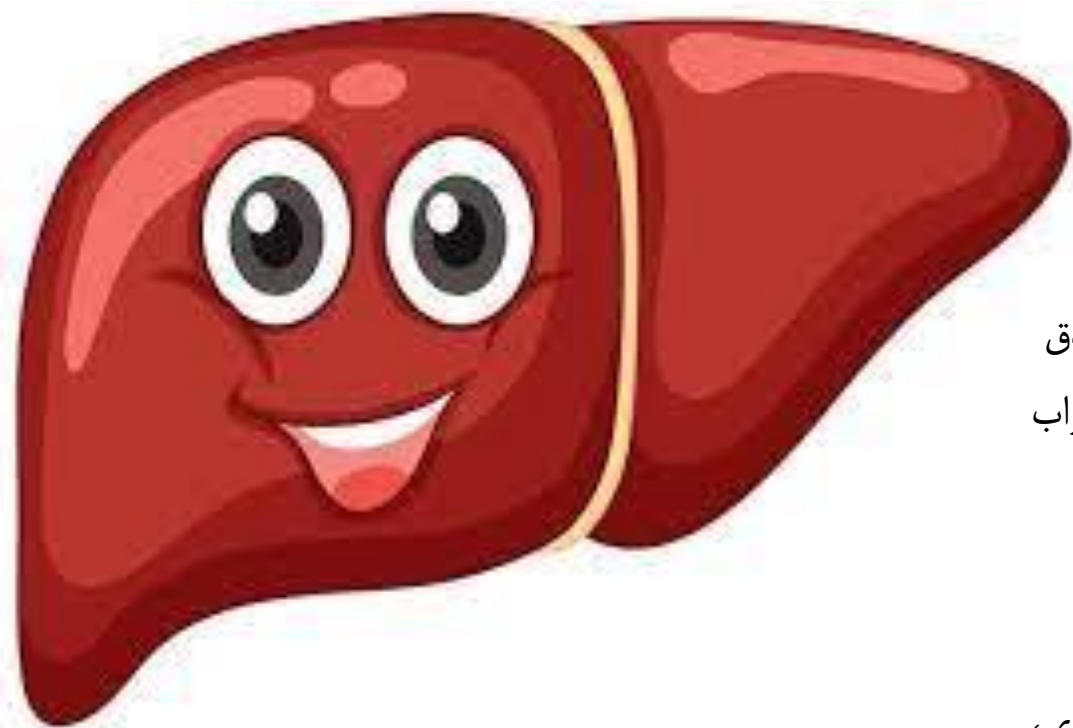


پرهیزات کبد چرب



- غذا خوردن در حالت سیری
- عدم رعایت ترتیب در غذا خوردن
- نوشیدن آب سرد در حالت ناشتا یا بلافاصله بعد از استحمام با آب گرم یا بعد از ورزش، جماع و خستگی برای کبد مضر است.
- خوردن مواد غذایی دارای لزوجتلز جمله بعضی از انواع گندم ها (مثل آرد سفید)
- نوشیدن شراب

مقویات کبدی



- داروهای تلخ و قابض که معطر هستند مثل دارچین، شکوفه اذخر، مر و امثال اینها
- ماده ای که دارای خواص نضج دهندگی و نرم کنندگی باشد، به همراه قبض و تقویت کبد، مثل زعفران
- ماده ای که دارای خواص نضج دهندگی و نرم کنندگی باشد، به همراه طعم خوب مثل مویز، انجیر و فندق
- ماده ای که دارای خواص نضج دهندگی و نرم کنندگی باشد، در کنار آن سریع النفوذ هم باشد، مثل شراب ریحانی که برای بیشتر کبدهایی که حرارت زیادی ندارند، مفید است.
- غذاهای مولد خلط خوب در بدن (صالح الکیموس)
- غذاهای با طعم شیرینی (البته مزه شیرینی شدید مولد سده در کبد است و خلط مراری تولید می کند.
- پسته به دلیل عطریت و قبض و تفتیحی که دارد و همچنین دارا بودن خاصیت پاکسازی کنندگی مجاری، برای کبد مفید است ولی باید توجه داشت که به شدت گرمی ایجاد می کند.
- فندق برای کبد با هر نوع مزاجی مفید است چون که مفتوح است و خلط صالح تولید می کند و گرمای زیادی هم ندارد.

Diet Clinical Trial



- GERD** •
- Dyspepsia** •
- Constipation** •
- Fatty liver** •



The Effect of Maternal Eating Habits and Diet Modulation on Infantile Gastroesophageal Reflux Disease Signs and Symptoms: A Randomized Clinical Trial

Maryam Jahangir¹, Elham Emaratkar^{1,*}, Shahrbanoo Nakhaie², Mahnaz Sadeghian² and Soghrat Faghihzadeh³

¹Department of Iranian Traditional Medicine, School of Medicine, Shahed University, Tehran, Iran

²Department of Pediatrics, Ali-Asghar Children's Hospital, School of Medicine, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

³Department of Biological Statistics and Epidemiology, School of Medicine, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran

*Corresponding author: Department of Iranian Traditional Medicine, School of Medicine, Shahed University, Tehran, Iran. Email: e.emaratkar@gmail.com

Received 2020 August 16; Revised 2020 September 28; Accepted 2020 October 16.

Abstract

Background: According to the instructions of Iranian traditional medicine (ITM), modification of breast milk through nursing mothers, is the first step in the treatment of infant disorders. In fact, maternal lifestyle, especially diet and eating habits, can change the quality and quantity of breast milk. The modern medical literature emphasizes that exclusive breastfeeding is the optimal nutrition for infants with gastroesophageal reflux disease (GERD).

Objectives: The present study was conducted to evaluate the effect of maternal eating principles and diet based on ITM on infantile GERD symptoms.

Methods: Exclusive-breastfeeding, under 5-month infants with clinical diagnosis of GERD and their nursing mothers, were selected for this 6-weeks parallel randomized, controlled trial. All participants were randomly assigned to the intervention and the control group. The mothers of infants in the intervention group received ITM-based dietary principles, and feeding-positioning modifications were trained to the mothers of all infants of both groups, because of observation of ethical issues (not deprived of standard treatment). Age-Specific Questionnaire for Infants (GSQ-I) was used to assess the frequency and intensity of the GERD symptoms. Measuring the difference between the mean Composite Symptom Score (CSS) in week 0, 4, and 6, between the intervention group and the control group, was the main outcome of this study.

Results: Both the intervention and control groups had statistically significant differences in the mean CSS of week 4 and 6 compared with baseline ($P < 0.05$). Also, there was a significant reduction of the mean CSS values in the intervention group compared to the control group ($P < 0.05$).

Conclusions: Maternal eating principles and diet based on Iranian Traditional Medicine appears to affect the reduction of infantile GERD signs and symptoms.

Keywords: Persian Medicine, Breast Feeding, Infant, Life Style, Nutrition Therapy, Gastroesophageal Reflux

تأثیر رژیم طب ایرانی بر GERD



The Efficacy of Persian Medicine Based Life Style Modification on Functional Bloating: A Randomized Controlled Clinical Trial

Alireza Moulazadeh^{1,2}, Masih Sedigh Rahimabadi^{3*}, Mahsa Rostami Chijan³,
Mohammad Mahdi Naghizadeh¹, Ahmad Khonche⁴, Mohsen Saberi²,
Mehdi Sardari², Ahmad Reza Sharifi Olounabadi^{2*}

¹Non-Communicable Disease Research Center, Fasa University of Medical Sciences, Fasa, Iran

²Medicine, Quran, and Hadith Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

³Department of Persian Medicine, Fasa University of Medical Sciences, Fasa, Iran

⁴Baqiyatallah Research Center for Gastroenterology and Liver Disease, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Received: 2 Mar 2021

Revised: 21 Apr 2021

Accepted: 2 May 2021

Randomized Controlled Trial > J Complement Integr Med. 2021 Nov 9;19(3):807-816.

doi: 10.1515/jcim-2021-0368. eCollection 2022 Sep 1.

Effect of a Persian metabolic diet on the functional dyspepsia symptoms in patients with postprandial distress syndrome: a randomized, double-blind clinical trial

Fereshteh Nouri^{1, 2}, Mohsen Naseri³, Saeed Abdi⁴, Soghrat Faghihzadeh⁵, Mehdi Pasalar⁶,
Gholamreza Mohammadi Farsani^{7, 8}, Mohammad Reza Zali⁴

Affiliations + expand

PMID: 34757700 DOI: 10.1515/jcim-2021-0368

تأثیر لایف استایل و تغذیه‌ی
طب ایرانی بر روی سو هضم

Assessment of the impacts of traditional Persian medical schemes and recommendations on functional chronic constipation compared to a classic medicine lactulose, a randomized clinical trial

Seyed Morteza Emami Alorizi, Mohammad Reza Fattahi, Seyed Ahmad Saghebi, Alireza Salehi, Hossein Rezaeizadeh, Majid Nimrouzi, Mohammad M Zarshenas

PMID: 26214609 DOI: 10.1515/jcim-2015-0013

Abstract

Background: To manage chronic constipation, numerous lifestyle modification schemes and recommendations as well as applications of natural medicaments have been mentioned in manuscripts of traditional Persian medicine (TPM). This study was aimed to compare the impacts of some of those recommendations with lactulose, on functional chronic constipation.

Methods: Via a blocked randomization, 100 patients were enrolled. Schemes and recommendations from TPM as intervention group were evaluated versus lactulose as control by weekly follow-ups with standard questionnaire for 3 months. Stool frequency, hard stool, painful defecation, incomplete evacuation sensation, anorectal obstruction sensation and manual maneuvers were considered as outcome measures.

Results: Eighty-six patients (42 in schemes and 44 in lactulose groups) completed the study. Median weekly stool frequency in 0, 4, 8 and 12 weeks of treatment was 1.76 ± 1.79 , 2.88 ± 0.89 , 2.95 ± 1.05 and 2.93 ± 1.11 in the schemes and 2.41 ± 1.67 , 2.57 ± 0.90 , 2.84 ± 0.91 and 2.77 ± 1.00 in lactulose groups, respectively ($p=0.10$, 0.11 , 0.60 , 0.51). Thirty-two (76.2%) patients in schemes and 24 (54.5%) patients in lactulose groups were treated at the end of the protocol as they did not meet the Rome III criteria for constipation ($p=0.04$). In schemes group, patients reported no undesirable effects, whereas seven (15.9%) in lactulose group reported flatulence ($p=0.02$).

Conclusions: Studied schemes were as effective as lactulose, a gold standard to manage constipation. Results demonstrated that TPM schemes and recommendations, as lifestyle modification, for at least 3 months can be introduced as cheap, available and accessible approaches for the management of constipation.

تأثیر توصیه طب ایرانی بر روی
کاهش یبوست مزمن عملکردی

Efficacy of Traditional Persian Medicine-Based Diet on Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: A Randomized, Controlled, Clinical Trial

Gholam Reza Ghayour Razmgah¹, Seyed Mousal-Reza Hosseini^{2,3}, Mohsen Nematy⁴, Habibollah Esmaily⁵, Mahdi Yousefi⁶, Mohammad Kamalinejad⁶, Seyed Hamdollah Mosavat⁷

¹Faculty of Iranian Traditional Medicine and Complementary Medicine, Mashhad University Medical of Sciences, Mashhad, Iran

²Department of Gastroenterology and Hepatology, School of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

³Department of Nutrition School of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

⁴Health Sciences Research Center, Department of Biostatistics and Epidemiology, School of Health, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

⁵Department of Persian Medicine, School of Persian and Complementary Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

⁶School of Pharmacy, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

⁷Research Centre for Traditional Medicine and History of Medicine, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

Abstract

Background: Regarding the preventive approaches of traditional Persian medicine (TPM) in the management of chronic diseases such as fatty liver, we evaluated the effect of a TPM-based nutritional style on liver enzymes levels and fatty liver grade in patients with non-alcoholic fatty liver. **Materials and Methods:** Patients were randomly assigned to receive either a three-month TPM-based diet as the intervention group or received the low-fat, low-calorie diet as the control group. The primary outcome measure was changes in serum alanine aminotransferase (ALT) and aspartate aminotransferase (AST) levels. Secondary outcome measures were changes in fatty liver grade (fatty tissue infiltration in liver by using ultrasound imaging) and changes in patients' body mass index (BMI). All outcome measures were evaluated at the baseline, at six weeks, and at three months after intervention. **Results:** Regarding within-group changes in outcome measures' mean values, there was a significant reduction in ALT serum level, AST, BMI, and fatty liver grade after intervention, compared with baseline in both groups of study ($P < 0.001$). The results of between-group analyses showed significant decreases in both mean body mass index and mean fatty liver grade between the intervention group compared to the control group at the end of intervention ($P < 0.037$ and $P < 0.003$, respectively). **Conclusion:** This randomized open-label controlled clinical trial demonstrated that the traditional Persian medicine-based nutritional style, used as a non-pharmacological remedy, could reduce body weight and improve fatty liver grade in patients suffering from non-alcoholic fatty liver disease. [GMJ.2017;6(3):208-16] DOI:10.22086/gmj.v6i3.813

Keywords: Non-Alcoholic Fatty Liver Disease; Diet; Traditional Medicine; Clinical Trial

اثر بخشی رژیم مبتنی بر طب
ایرانی بر کبد چرب غیر الکلی

سفارش های استاد اصفهانی

اما راجع به قسمت دوم!
در این قسمت عرضی را که مستخفاً به طب سنتی در عرصه آموزش، پژوهش و خدمات مربوط میشود بگویم
میرسانم؟

۱- در مواجهه با بیماران حتماً به وضعیت گوارشی بیمار توجه کنید، حتی اگر به ظاهر مشکل در جای دیگر باشد
و همینطور به حالت روحی و روانی بیمار و شرایط امراض نفسانی او قبل از ورود به دیگر معاینات،
دقت کنید، خیلی از مشکلات بیماران در این دو نکته نهفته است.

۲- در تجویز داروها با رعایت سفارش رازی اوّلاً به حداقل و ثانیاً تا حد امکان به داروی سفردرپس به داروی کتب



روی آورید و این جمله ترکیبی که در کتب حکماء آمده است: کثیر النفع و عدم الضرر، دوا واحد و دای متعدد، داء واحد و دواء متعدد را ملاحظه کنید.

۳- جمله پزشک خادم طبیعت است یک جمله بسیار مهم و پر ارزش است که حکماء ما آنرا از بقراط و اخلاف او نقل کرده اند و اقصیت این است که طبیعت یا قوه مدبره شناخته واقعی و امتیاز استثنائی طبیعتی است، توجه به این موضوع بسیاری از مداخلات تهاجمی را مستفی می کند و عکس بالقوت آن خواه از طریق القا امید و آسایش روانی و خواه از طریق اصلاح مزاج بصورت تدریجی بسیاری از مشکلات بیمار را بدون عائله برطرف می کند.

۴- نسخه ای که بدون آموزش و تدابیر ساده نظیر تغذیه، پشتیبان، جلوگیری و زمان خواب و بیداری، فعالیت های بدنی و مانند آنها نوشته شود ابراست، گاهی بعضی توصیه های بسیار ساده و بظاهر کم اهمیت مثل توصیه به خوب جویدن غذا که در آموزه های اسلامی بر آن تأکید شده است کارهای بزرگی را در مسیر درمان انجام میدهد چنانکه همین جود المصنع علاوه بر آسیاب کردن غذا و فراهم کردن فرصت برای آنزیم ها، گوارشی، قوه مدبره را با بیج عوامل هضم در اندام ها برای استقبال از غذا و امیدارد که جای تأمل خاص دارد.

۵- رازی به حق سفارش می کند که پزشک در رویارویی با بیمار از هر پرستی که بتواند به گونه ای دست بیماری یا زمینه ماندگاری و توسعه آن و یا موجهی برای بیماریها و نااهنجاریهای دیگر را فراهم کند و غرور نکند، چه بسیار مائمی مثل سبک زندگی و وضعیت اشتغال، وضعیت مسکن، روابط خانوادگی و شغلی و امثال اینها میتواند زمینه سازی بیماری یا بهبود آن گردد.



تغذیه‌ی ایرانیان باستان از زبان فردوسی



فراوان نبود آن زمان پرورش - که کمتر بُد از کشتنی‌ها خورش
جز از رستنی‌ها نخوردند چیز - ز هر کز زمین سر برآورد نیز
پس اهریمن بدکنش رای کرد - به دل کشتن جانور جای کرد
ز هر گونه از مرغ و از چارپای - خورش کرد و یک‌یک بیاورد جای
به خورش پیرورد برسان شیر - بدان تا کند پادشه را دلیر
خورش‌ها ز کبک و تذرو سفید - بسازید و آمد دل پر امید
سوم روز خوان را به مرغ و بره - بیاراستش گونه‌گون یکسره
به روز چهارم چو بنهاد خوان - خورش ساخت از پشت گاو جوان
بدو اندرون زعفران و گلاب - همان سالخورده می و مشک ناب

سپاس از
حسن توجه شما
بزرگواران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بابل
BABOL UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES