



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا مُفْتِحِ الْأَبْوَابِ ١٣٥

نوشیدنی ها و مفرده های مجاز سلامت بانوان در سفر اربعین





ارائه دهنده:

معاونت درمان

دکتر سیده وجیهه میرابوطالبی

دکترای تخصصی طب سنتی طب ایرانی

MD.PhD



- تغییرات الگوی زندگی
- گرمای بیش از حد
- تنوع مواد غذایی از منابع گوناگون
- اختلال در برنامه خواب و بیداری



کاهش سیستم ایمنی



گرمزدگی، اسهال، بیخوابی، خستگی مفرط



❖ رعایت ضوابط و نکات بهداشتی از

عوامل بیماریزا

❖ توصیه های کاربردی برای سفر اربعین

از دیدگاه طب ایرانی



نکات ویژه



باتوان

تعداد زیادی از بانوان، دوشادوش مردان، با خانواده در این سفر نورانی شرکت می کنند، لازم است جهت پیشگیری از برهم خوردن نظم عادت ماهیانه و مشکلات این دوره ذکر می گردد.





✓ ممنوعیت استفاده از قرص های هورمونی (بویژه در افرادی که مشکل عروقی دارند).

✓ پرهیز از خوردن غذاهای پر ادویه مانند دارچین، فلفل، پودر سیر و قورمه سبزی



۱. استفاده از دمنوش به دانه و بارهنگ برای جلوگیری از خونریزی بیش از حد
۲. مصرف عناب پیش از غذا برای پیشگیری از ضعف در زمان خونریزی
۳. استفاده از سماق، رب انار، تمرهندی، پودر لیمو، آلبالو، و آلوچه جهت کاهش خونریزی



۱. رعایت بهداشت فردی و استفاده از لباس های نخی

۲. از پیاده روی طولانی در آفتاب و حمل بار های سنگین تا حد امکان خودداری کنند

۳. پرهیز از داروهای ترکیبی تجربه نشده و ابداعی فرد

۴. در این زمینه بهتر است از دمنوش ها و سویق ها و داروهای طب سنتی تجویز شده

توسط متخصص طب ایرانی استفاده نمایند

۵. بهتر است بانوان محترم از انجام حجامت، بادکش، ماساژ ستون فقرات، جا اندازی و

دستکاری توسط افراد غیر مجاز پرهیز کنند.

۶. از مصرف خودسرانه قرص های هورمونی برای جلوگیری از خونریزی در این سفر گرم

و طولانی بدون مشورت پزشک پرهیز شود.



نوشیدنی های شایع در سفر اربعین



دمنوش آویشن ▶

دمنوش بابونه ▶

دمنوش دارچین ▶

دمنوش زیره ▶

شربت لیمو ▶

دمنوش قهوه ▶

دمنوش چای ▶

شربت های رنگی ▶

خاکشی ▶





نام	علمی
	Crocus sativus
نام	فارسی
	زعفران
موارد استفاده	درمان افسردگی، کاهش اضطراب، بیشگیری از سرماخوردگی و درمان آن، بیشگیری از سرطان و درمان آن، افزایش قدرت ذهنی، سلامت قلب و عروق، آرامش در خواب، موثر در باروری
بیماری‌ها	استفاده بی رویه از این ادویه شامل حالت تهوع، اسهال و استفراغ، احساس سرگیجه، خشکی دهان، بالا بردن ضربان قلب (اضطراب)، اختلالات اشتهاپی، معده درد، احساس بی حالی و خواب آلودگی، زردی پوست، یرقان، خون دماغ و سردرد
تداخلات و احتیاطات	انیسون و سکنجبین به عنوان دو مصلح برجسته برای زعفران شناخته
تداخلات و منع‌ها	ممنوعیت در بارداری و افزایش خونریزی (تداخل با بعضی داروهای فشار، قلبی و اعصاب و روان)

Cinnamomum verum	علمی	نام	دارصینی	
دارچین	فارسی			
<p>دارای خاصیت آنتی اکسیدان، ضد التهاب طبیعی قوی کاهش قند خون و مناسب برای دیابتی ها بهبود بیماری های عصبی خاصیت ضد سرطان ضد عفونت و قارچ بهبود بیماری های قلبی LDL. کاهش کلسترول</p>				موارد استفاده
<p>به دلیل داشتن سینام آلدئید دارای پتانسیل متوسطی جهت ایجاد حساسیت می باشد. مصرف مداوم آن، واکنش آلرژیک پوست و موکوز را سبب می شود.</p>				عوارض
<p>۲ مضر برای افراد گرم مزاج می باشد. ایجاد سردرد می کند. همچنین برای مثانه مضر بوده و تضعف بواسیر است. مصلح آن، کتیرا و اسارون است</p>				مضرات و مصلحات
<p>مصرف دوز زیاد خوراکی آن عملکردهای بدن را افزایش یا کاهش می دهد. در بارداری ممنوع است. همچنین در افرادی که حساسیت به دارچین و پرووین بالسام دارند نباید مصرف شود</p>			تداخلات و ممنوعیات	



Descurainia sophia	علمی	نام	خاکشی
خاکشیر	فارسی		
تسکین عطش و رفع گرمazedگی کاهش التهاب و التهابات معده و روده تسکین دردهای معده و روده تسکین سوء هاضمه و تقویت عملکرد گوارش و رفع یبوست تسکین سردرد ناشی از مشکلات گوارشی بهبود عملکرد کبد و جلوگیری از چربی در کبد کاهش سطح کلسترول خون		موارد استفاده	
حساسیت در موارد ناشتا در بعضی از افراد		عوارض	

بار هنگ



نام

فارسی

بار هنگ

موارد استفاده

ضد التهاب قوی، تسریع در بهبود زخم، درمان یبوست، خلط آور و موثر در بیماری های تنفسی، بهبود خشکی پوست، ضد عفونی کننده، تقویت سیستم ایمنی

عوارض

عوارض جانبی جزئی شامل نفخ شکم، نفخ، حالت تهوع، استفراغ، سوء هاضمه و درد سینه

مضرات و
مصلحات

مصلح آن عرق نعنا

تداخلات و

منع مصرف با داروهای ضد انعقاد خون مانند وارفارین، کاهش خونریزی

Citrus limon	علمی	نام	لیمو
لیمو	فارسی		
رفع عطش، بهبود هضم و گوارش، کاهش کلسترول، تقویت سیستم ایمنی، سلامت قلب و عروق	موارد استفاده		
ر صورت تماس پوست با روغن فرار آن دارای پتانسیل ضعیفی در ایجاد حساسیت می شود.	عوارض		
مضر برای عصب و افرادی که سرفه می کنند و مزاج های سرد می باشد. زیاد خوردن آن در حالت ناشتا، ضعیف کننده روده ها بوده و باعث ایجاد مغص (دل پیچه) می شود. مصلح آن شکر و عسل است	مضرات و مصلحات		
موردی ذکر نشده است.	تداخلات و ممنوعیات		



Cuminum cyminum L	علمی	نام	کمون سبز
زیره سبز	فارسی		
ضد التهاب و ضد عفونی‌کننده، کاهش التهاب دستگاه تنفسی و گوارشی، آرامبخش و ضد استرس، هضم آسان تر غذا	ب، بهبود عملکرد روده، مکمل درمانی برای درمان عفونت قارچی، باکتریایی، سرفه و سرماخوردگی، دردهای عضلانی و مفصلی و برخی مشکلات گوارشی	موارد استفاده	
میتواند ایجاد حساسیت به نور بکند		عوارض	
مضر ریه و مصلح آن، کتیرا است		مضرات و مصلحات	
افزایش خونریزی		تداخلات و ممنوعیات	

Bunium persicum	علمی	نام	کمون کرمانی
زیره سیاه	فارسی		
سوء هاضمه، دل پیچه، انگل های معده و روده		موارد مصرف	
موردی ذکر نشده است		عوارض	
مضر ریه بوده و مصلح آن، کثیر است		مضرات و مصلحات	
افزایش خونریزی		تداخلات و ممنوعیات	



فلفل

Piper nigrum	علمی	نام
فلفل	فارسی	موارد استفاده
خاصیت خشک کننده بودن، تحلیل برنده مواد و اخلاط زائد و غلیظ است.		عوارض
احساس سوزش در معده، سوزش چشم‌ها اختلالات گوارشی، تحریک پوست، تشدید خشکی پوست (بویژه در تابستان)		مضرات و مصلحات
مصرف بیش از حد فلفل تند بروز مشکلات گوارشی مانند سوزش سر دل و زخم معده را به دنبال خواهد داشت. علاوه بر این، برخی افراد ممکن است به کپسایسین حساسیت داشته باشند و تحریک پوست یا مشکلات تنفسی را تجربه کنند. وغن بنفشه (برای گرم مزاجان) و عسل (برای سرد مزاجان) مصلح آن است		تداخلات و ممنوعیات
، کولینرژیک، دیگوکسین، و سیتوکروم پی ۴۵۰ A بیماران که سیکلوسپورین مصرف می کنند، بهتر است از مصرف فلفل سیاه اجتناب کنند.		



المؤتمر الصحي الدولي الرابع لزيارة الأربعين

The 4th International Congress on Health in Arbaeen

چهارمین گنجره بین المللی سلامت در اربعین



Thanks for your attention



Shahid Beheshti
University of Medical Sciences