



بیماری های دستگاه تنفسی فوقانی در طب ایرانی بر اساس شواهد علمی

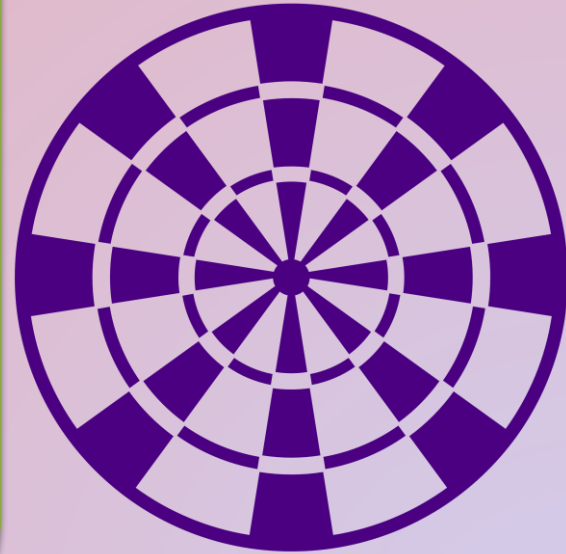


دکتر نجمه باقریانی

- پزشک و دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی
- اسفند ۱۴۰۲

اهداف این کلاس

- جایگاه طب ایرانی و طب تلفیقی
- اهمیت پزشکی مبتنی بر شواهد
- واژه شناسی طب ایرانی در جستجوی منابع
- معرفی مطالعات بالینی بر اثربخشی فرآورده های طب ایرانی در:
 - رینیت آلرژیک (زکام- نزله حار)
 - رینوسینوویت مزمن (نزله بارد)



طب ایرانی

طب ایرانی یکی از رشته های طب مکمل است و دارای نظام جامع طبی و رویکردی کل نگر بوده و پایه آن بر مفهوم مزاج بنا شده است.

مزاج :

تفاوت های فردی در سه حیطة فیزیولوژیکی، آنتروپومتریکی و روانشناختی در طب ایرانی را مزاج می نامند. مزاج بر روی ویژگی های جسمی و روحی، همچنین عملکردهای فیزیولوژیکی بدن تأثیرگذار میباشد.

از دیدگاه طب ایرانی مزاجها به چهار مزاج مفرد گرم، سرد، خشک و تر چهار مزاج مرکب گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر و سرد و خشک و یک مزاج معتدل تقسیم میشود.

براساس طب سنتی ایران مزاج نشان دهنده ویژگی های اختصاصی هر فرد می باشد که برای پیشگیری، درمان و تدابیر مشکلات اهمیت دارد



اصول حفظ سلامتی



در طب سنتی راهکار حفظ سلامتی ، پیشگیری از بیماری و درمان بیماریها در وهله ی اول با رعایت اصول شش گانه ضروری ارایه شده است. و در بسیاری از بیماران فقط با رعایت تدابیر همین اصول شش گانه علایم بیمار برطرف میگردد.

این شش اصل شامل هوا، غذا، خواب و بیداری، حرکت و سکون، احتباس و استفراغ و اعراض نفسانی است.

رعایت این اصول موجب اصلاح سبک زندگی شده و سلامتی فرد را در پی خواهد داشت.

چنانکه مزاج فردی بر اثر عدم رعایت این اصول شش گانه از **اعتدال خارج شده** باشد، بایستی ابتدا با **اصلاح سبک زندگی** که استوار بر این اصول است، اصلاحات مزاجی صورت پذیرد و سپس سایر تجویزات انجام شود.

سوء مزاج



در طب ایرانی، نگهداری و حفظ اعتدال مزاج به معنای داشتن سلامتی است.

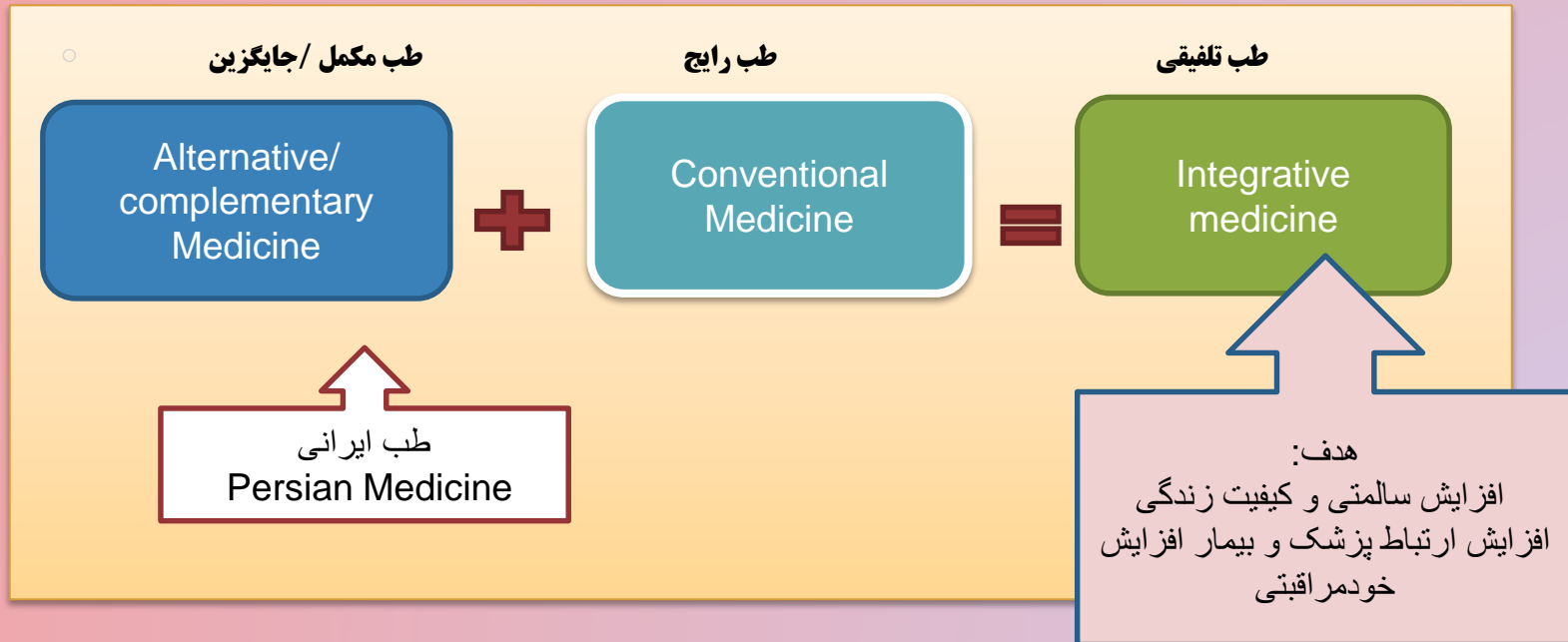
در این نظام فکری، درمان هم به معنای تلاش برای بازگرداندن تعادل از دست رفته است.

خارج شدن از حالت تعادل مزاجی بدن یا غلبه یکی از اخلاط چهارگانه بر مزاج اصلی عضوی از اعضاء یا اکثر یا کل بدن را سوء مزاج می گویند.

The image features a large, semi-transparent purple circle in the center. To its left is a solid black circle, which is itself surrounded by a thin, semi-transparent purple ring. To the right of the central purple circle is a series of five concentric white circles of varying diameters. The background is a gradient from light pink on the left to light purple on the right.

**Persian medicine
is
personal medicine**

Integrative Medicine



Evidenced-Based Medicine

استفاده از شواهد علمی برای هدایت
تصمیم گیری های بالینی و مراقبت از
بیمار

نگرش و روش های درمانی طب
مکمل/طب سنتی

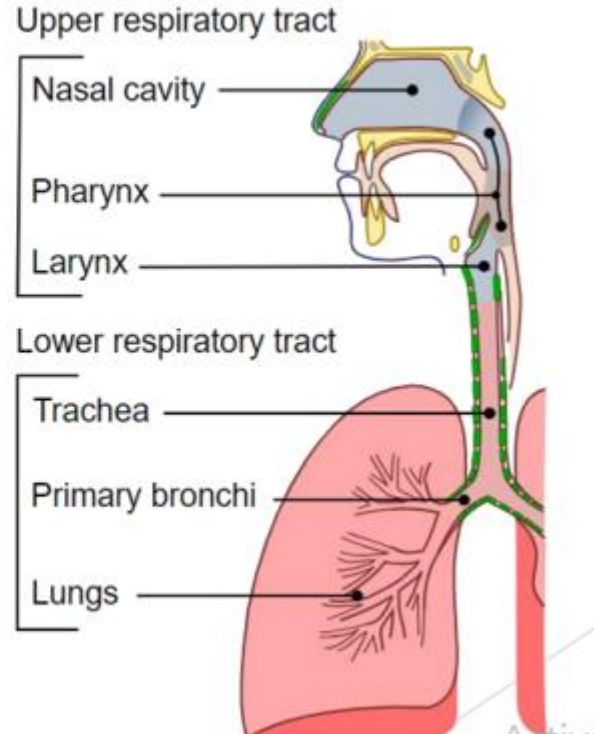
پژوهش (بررسی کیفی و اثربخشی)
انجام Irct

شواهد علمی کافی و پروتکل های
درمانی

ورود به چرخه بهداشت و
درمان

دستگاه تنفسی فوقانی

The upper respiratory tract include the nose or nostrils, nasal cavity, mouth, throat (pharynx), and voice box (larynx).



Allergic rhinitis (AR)

Allergic rhinitis (AR) is an **atopic disease** characterized by symptoms of:

- nasal congestion,
- clear rhinorrhea,
- sneezing,
- postnasal drip,
- and nasal pruritis.

AR can be classified as either :

seasonal (**intermittent**) or perennial (**chronic**), with approximately 20% of cases being seasonal, 40% perennial, and 40% with features of both.

Prevalence :

AR physician diagnosis is approximately **15%**; however, the prevalence is estimated to be as high as **30%** based on patients with nasal symptoms.

Treatment:

- antihistamines,
- intranasal steroids, (the first-line therapy)
- leukotriene receptor antagonists (LTRAs),
- immunotherapy.



Chronic rhinosinusitis (CRS)

CRS is defined as a complex inflammatory condition involving the paranasal sinuses and linings of the nasal passages that **lasts 12 weeks** or longer despite attempts at medical management.

Clinical manifestations :

- mucopurulent drainage,
- nasal obstruction,
- facial pain and/or pressure,
- and decreased olfaction.



In children, the fourth cardinal symptom is cough.

At least **two of these** four must be present to consider the diagnosis of CRS.

EPIDEMIOLOGY:

the United States and Europe, South America, the Caribbean :**5 and 12 percent**
(higher in Middle Eastern populations.)



The medical management of CRS → **controlling the inflammation** .

Antibiotics **are not a routine** component of CRS management;

Antibiotic therapy for CRS in the setting of an **acute flare**.

For most patients, we suggest amoxicillin- clavulanate .

When antibiotics are used for acute exacerbations of CRS:

seven days is a reasonable duration.

In patients who are slow to respond, up to 21 days.

The **goal of medical therapy** for CRS is to

- promote sinus drainage,
- reduce chronic inflammation, and eradicate

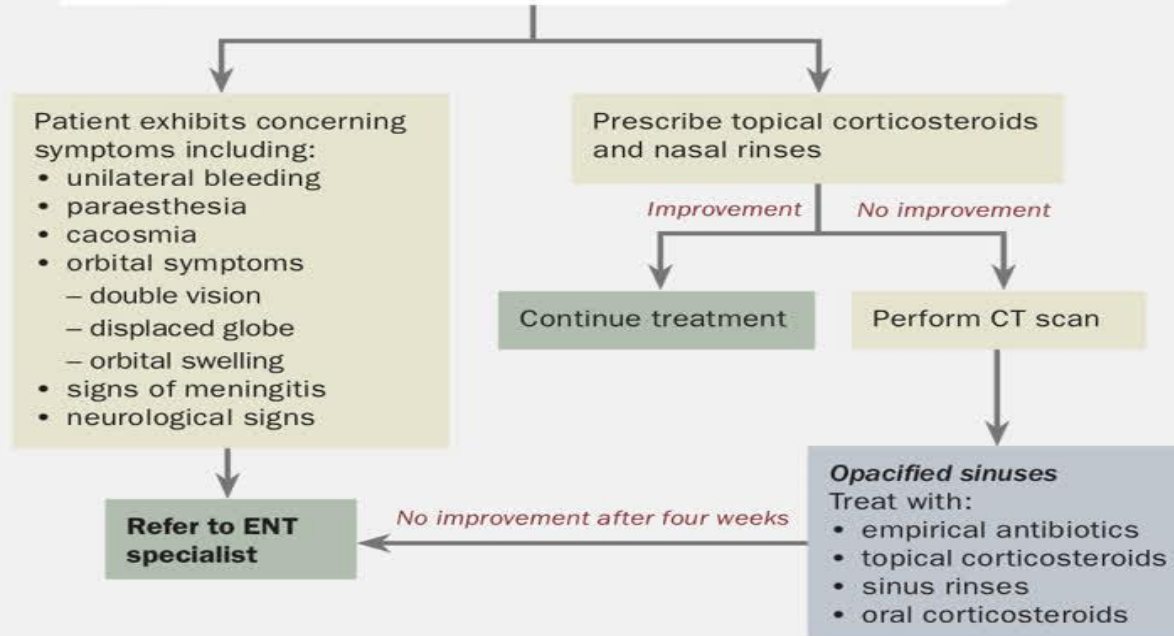
TREATMENT: antibiotics- topical or systemic glucocorticoids -nasal irrigation.



2. MANAGEMENT OF CHRONIC RHINOSINUSITIS*

Patient presents with more than 12 weeks of nasal obstruction and/or nasal discharge:†

- +/- hyposmia/anosmia
- +/- facial pain



Abbreviation: CRS = chronic rhinosinusitis.

* Adapted from Fokkens WJ, Lund VJ, Mullol J, et al. EPOS 2012: European position paper on rhinosinusitis and nasal polyps 2012. A summary for otorhinolaryngologists. Rhinology 2012; 50: 1-12.⁵

† Patient must have at least one of these symptoms.

واژه شناسی طب سنتی ایرانی و بیماری های تنفسی فوقانی

- ❑ Traditional Medicine
 - ❑ Persian Medicine
 - Iranian Traditional Medicine
 - Ancient Iranian Medicine
 - Persian Traditional Medicine
- ❑ Rhinosinusitis (chronic)
- ❑ Allergic rhinitis
 - ❑ Zokam and Nazleh

- طب سنتی
- طب ایرانی
- طب سنتی ایرانی
- نزله و زکام
- رینیت آلرژیک
- رینوسینوزیت مزمن

نزله و زكام

خروج ترشحات فرودآمده از سر از طريق بينى ← زكام
به حلق يا ريه ← نزله

نزله گرم؟

نزله سرد؟

نزله گرم

سنگینی سر

سردرد

سیلان اشک

گرمی سر و صورت

قرمزی رنگ چهره و چشم

درد گوش

تشنگی

خارش ته حلق و زبان کوچک ،

ترشحات بینی و حلق روشن و گرم و سوزنده

آبریزش بینی و احساس سوزش و خارش بینی

تبیین در طب مدرن؟

نزله سرد

علائم نزله سرد در طب ایرانی :
سنگینی سر
سردرد
کند شدن حواس
احساس کشیدگی پیشانی
اختلال حس چشایی
افزایش رطوبات دهانی
تودماغی صحبت کردن
گاز گرفتن زبان هنگام صحبت
ترشحات بینی و حلق غلیظ و سفید و تیره

تبیین در طب مدرن؟

2020
ISI, Scopus, PubMed

شیراز
پایان نامه دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی

استناد به شواهد-۱

استثنائی-موضوعی

Contents lists available at ScienceDirect

Complementary Therapies in Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ctim



Efficacy of Sweet Violet (*Viola odorata*) flower oil on the symptoms of adults with allergic rhinitis: A double-blind randomized placebo-controlled clinical trial



- ✓ Anti-itching
 - ✓ Antitussive
 - ✓ Analgesic
 - ✓ Anti-inflammatory
- ومنابع طب ایرانی



Allergic Rhinitis

روغن بنفشه از منظر طب ایرانی



روغن بنفشه،
مزاج سرد و تر
موثر در بی خوابی و سردرد های ناشی از خشکی
پایین آورنده ی تب
رطوبت بخش
موثر در بهبود سرفه و تنگی نفس
تسکین دهنده سوزش ادرار

2020
ISI, Scopus, PubMed

شیراز
پایان نامه دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی

استناد به شواهد-۱

استثنائی-موضوعی

Contents lists available at ScienceDirect

Complementary Therapies in Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ctim

Efficacy of Sweet Violet (*Viola odorata*) flower oil on the symptoms of adults with allergic rhinitis: A double-blind randomized placebo-controlled clinical trial



روش کار:

➤ گروه اول (۴۰): روغن بنفشه در پایه بادام شیرین + استانداردسازی

➤ گروه دوم (۴۱): پالسبو (پارافین)

یک قطره هر ۱۲ ساعت در بینی برای دو هفته

نحوه بررسی عالم:

Rhinitis Quality of Life Questionnaire (RQLQ)



A significant Improvement In:

- **Nose Itching**
- **Sneezing**
- **Nasal Congestion**
- **Rhinorrhea**
- **Eye Itching**
- **Eye Burning**
- **Eye Tearing**
- **Sleep Quality**
- **Daily Activity**
- **Fatigu**

2019
ISI, Scopus, PubMed

مشهد

پایان نامه دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی

استناد به شواهد - ۲

خوراکی

tab Immune Disord Drug Targets. 2019;19(8):1224-1231.
871530319666190306100611.

Effects of a Novel Barley-Based Formulation on Allergic Rhinitis: A Randomized Controlled Trial

Alireza Derakhshan ¹, Mahmood Khodadoost ², Mostafa Ghanei ³, Latif Gachkar ⁴,
Homa Hajimahdipour ⁵, Ali Taghipour ⁶, Jaleh Yousefi ⁷, Maryam Khoshkhui ⁸, Farahzad J Azad ⁸

Affiliations



Effects of a Novel Barley-Based Formulation on Allergic Rhinitis: A Randomized Controlled Trial

Alireza Derakhshan ¹, Mahmood Khodadoost ², Mostafa Ghanei ³, Latif Gachkar ⁴,
Homa Hajimahdipour ⁵, Ali Taghipour ⁶, Jaleh Yousefi ⁷, Maryam Khoshkhui ⁸, Farahzad J Azad ⁸

Affiliations

PMID: 30843497 DOI: 10.2174/1871530319666190306100611

ماء الشعير طبي

طرز تهیه: جو پوست کنده (جو پرک نباشد) و آب، به نسبت ۱ به ۱۰ یا ۱۵ را با هم مخلوط و با حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزید تا جویها کاملاً شکفته شود. شعله را خاموش کرده تا سرد شود. مخلوط را صاف کرده و آبش را در یخچال نگهداری کنید. میزان مصرف روزانه یک تا دو لیوان است. کمی آبلیموی تازه طعم آن مطبوع می کند. در صورت ایجاد نفخ به هر لیوان ماء الشعیر یک قاشق مرباخوری عسل اضافه نمایند.



ماء الشعير طبي

خواص از منظر طب ایرانی:
مزاج سرد و تر. هضم سریع
ادرار آور و تسکین دهنده گرمای آزاردهنده بدن
مولد خون صالح
رطوبت بخش
کنترل کننده تب

مفید در بیماری های گرم اعضا (سردرد حار - کبدچرب حار - آکنه - جگر حار و
سل و زخم امعاء و اسهال حار و یابس و...)
مضر افراد دارای گوارش سرد و نفاخ و مصلح او گلقد

Effects of a Novel Barley-Based Formulation on Allergic Rhinitis: A Randomized Controlled Trial

Alireza Derakhshan ¹, Mahmood Khodadoost ², Mostafa Ghanei ³, Latif Gachkar ⁴,
Homa Hajimahdipour ⁵, Ali Taghipour ⁶, Jaleh Yousefi ⁷, Maryam Khoshkhui ⁸, Farahzad J Azad ⁸

Affiliations

PMID: 30843497 DOI: 10.2174/1871530319666190306100611

روش کار

Result:

Nasal congestion ↓
Post nasal drip ↓
Headache ↓
IgE levels ↓

روش کار:

➤ گروه اول ۳۸ نفر: ۱۵ گرم پودر خشک شده ماء الشعير
➤ گروه دوم ۳۹ نفر: فکسوفنادین ۶۰ میلی گرم دو بار در روز
مدت مطالعه: دو هفته
متغیرها:

Sneezing, rhinorrhea, nasal congestion, nasal itching, post nasal drip, eye, throat, ear symptoms, headache, cough, mental function, quality of life scores, blood eosinophil count and total IgE levels

ORIGINAL ARTICLE

Effect of *Nepeta bracteata* Benth. on allergic rhinitis symptoms: A randomized double-blind clinical trial

Mohammad Reza Hajiheydari, Mohammad Ebrahim Yarmohammadi¹, Poopak Izadi², Farhad Jafari³, Fatemeh Esmadi⁴, Elham Emaratkar⁵, Sayed Hamid Reza Abtahi⁶, Arman Zargaran⁶, Mohsen Nasiri⁷
Departments of Traditional Iranian Medicine, Faculty of Medicine, Shahed University, ¹Department of Otolaryngology Head and Neck Surgery, Faculty of Medicine, Shahed University, ²Department of Health and Social Medicine, Faculty of Medicine, Shahed University, ³Traditional Medicine Clinical Trial Research Center, Shahed University, ⁴Department of Traditional Iranian Medicine, Faculty of Medicine, Shahed University, ⁵Department of Traditional Pharmacy, School of Traditional Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, ⁶Department of Otolaryngology, School of Medicine, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

Background: Allergic rhinitis (AR) is one of the health problems in the world. It is necessary to develop new treatment procedure

خوراکی



زوفا

مزاج: گرم و خشک
اندام هوایی (برگ ها) گیاه زوفا آرام کننده سرفه
مقوی معده و خلط آور،
مفید در سرفه های رطوبی و تنگی نفس و بیماری های دستگاه تنفس و نزله ی بارد



Effect of *Nepeta bracteata* Benth. on allergic rhinitis symptoms: A randomized double-blind clinical trial

Mohammad Reza Hajjheydari, Mohammad Ebrahim Yarmohammadi¹, Poopak Izadi², Farhad Jafari³, Fatemeh Esmadi^{4*}, Elham Esmaratkar⁵, Sayed Hamid Reza Abitah⁶, Arman Zargaran⁷, Mohsen Naseri⁸
 Departments of Traditional Iranian Medicine, Faculty of Medicine, Shahed University, ¹Department of Otolaryngology Head and Neck Surgery, Faculty of Medicine, Shahed University, ²Department of Health and Social Medicine, Faculty of Medicine, Shahed University, ³Traditional Medicine Clinical Trial Research Center, Shahed University, ⁴Department of Traditional Iranian Medicine, Faculty of Medicine, Shahed University, ⁵Department of Traditional Pharmacy, School of Traditional Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, ⁶Department of Otolaryngology, School of Medicine, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

Background: Allergic rhinitis (AR) is one of the health problems in the world. It is necessary to develop new treatment procedure

استناد به شواهد ۳

روش کار:

➤ گروه اول ۳۷ نفر: شربت زوفا + استانداردسازی

➤ گروه دوم ۳۴ نفر: پالسبو (آب مقطر) + افزودنی رنگی و معطر

۱۰ سی سی سه بار در روز برای ۴ هفته

نحوه بررسی عالئم:

AR symptom questionnaire (rhinorrhea, sneezing, nasal obstruction, itchy nose, and ocular symptoms)

Conclusion:

The results of this study indicate that *N. bracteata* has significant effects on improving the symptoms of AR.

2021
ISI-SCOPUS- PUBMED

Indian J Otolaryngol Head Neck Surg
(Oct-Dec 2021) 73(4):455-460; <https://doi.org/10.1007/s12070-020-02296-9>



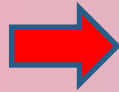
ORIGINAL ARTICLE

Effects of *Nigella sativa* Extract on Chronic Rhinosinusitis: A Randomized Double Blind Study

Shadman Nemati¹ · Mohammadreza Masroorchehr² · Homayoon Elahi² ·
Mohammad Kamalinejad² · Seyedeh Matin Ebrahimi¹ · Maryam Akbari¹

استنشاقی - موضعی

- ✓ Antihistaminic
- ✓ Antibacterial
- ✓ Analgesic
- ✓ Anti-inflammatory



Chronic
Rhinosinusitis ↓

استناد به شواهد ۴



روغن سیاهدانه

- ✓ مزاج گرم و خشک
- ✓ از بین برنده رطوبات زائد
- ✓ مفید در سردرد و درد گوش و نزله ی سرد
- ✓ موثر در بهبود درد مفاصل
- ✓ رویدن موها
- ✓ درد های شکمی
- ✓ سنگ کلیه
- ✓ و بیماری های پوستی و.....



ORIGINAL ARTICLE

Effects of *Nigella sativa* Extract on Chronic Rhinosinusitis: A Randomized Double Blind Study

Shadman Nemat¹ · Mohammadreza Masroorchehr² · Homayoon Elahi² ·
Mohammad Kamalinejad² · Seyedeh Matin Ebrahimi¹ · Maryam Akbari¹

Conclusion:

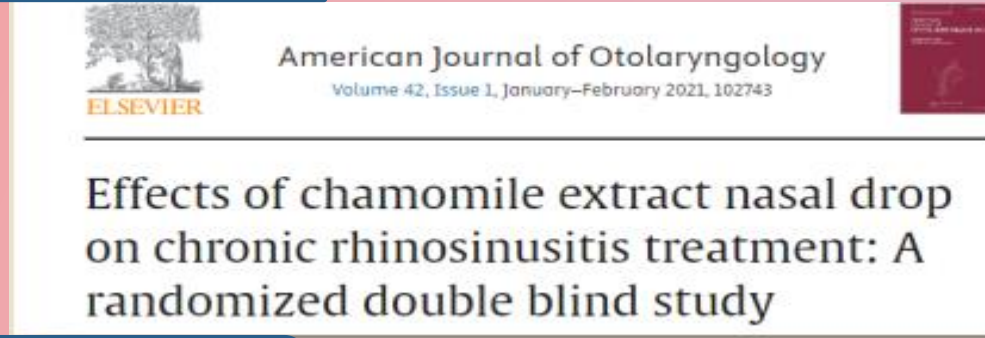
N. Sativa oil improved:
the feeling of pain,
pressure or fullness,
numbness and congestion in
the nose,
reduction of bad breath

روش کار:

- گروه مداخله ۲۷ نفر: روغن سیاهدانه+روغن کنجد
 - گروه کنترل ۲۶ نفر: روغن کنجد ➤ روزانه تا ۲۸ روز
- دفعات مصرف؟؟
بررسی علایم:

Standard SNOT-22 (Sino-Nasal Outcome test-22)
Questionnaire

2020
ISI-SCOPUS- PUBMED



استناد به شواهد

استنشاقی - موضعی

- ✓ Antiallergic
- ✓ Antibacterial
- ✓ Antiviral
- ✓ Analgesic
- ✓ Anti-inflammatory



Chronic
Rhinosinusitis ↓



Effects of chamomile extract nasal drop on chronic rhinosinusitis treatment: A randomized double blind study

روش کار:

- گروه مداخله ۳۷ نفر: پس از شستشو با نرمال سالین، عصاره بابونه در نرمال سالین ۳ قطره در بینی
 - گروه کنترل ۳۷ نفر: پس از شستشو با نرمال سالین، روغن کنجد ۳ قطره در بینی
 - دوره درمان ۳ هفته
- بررسی علایم:

Standard SNOT-22 (Sino-Nasal Outcome test-22) Questionnaire

Conclusion:

Chamomile extract is effective in further reducing the clinical symptoms and improving the quality of life of CRS patients.

روغن بابونه

روغن بابونه

مزاج گرم

موثر در بیماری های رطوبی سرد و تر (بلغمی)

معرق

از بین برنده ی اعیا

گشاد کننده ی مسام

موثر در بهبود کمر درد و درد مفاصل و نقرس.

و سردرد های رطوبی.....

Effective Strategies for Controlling Common Symptoms of Respiratory Diseases with Emphasis on COVID-19 from the Perspective of Persian Medicine: Narrative Review

Haleh Tajadini ¹, Mohadese Kamali ^{2*}

¹ Medical Mycology and Bacteriology Research Center, Department of Traditional Medicine, School of Persian Medicine, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran

² Physiology Research Center, Institute of Neuropharmacology, Department of Traditional Medicine, School of Persian Medicine, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran

Received: 25 June 2020 Accepted: 28 October 2020

Abstract

Background and Aim: COVID-19 is a new respiratory disease caused by SARS-Co-2. In 81% of patients, the symptoms are mild and improve at home, and treatment includes supportive care. One of the supportive care

راهکارهای موثر جهت کنترل علائم شایع بیماری های
تنفسی با تاکید بر کووید-۱۱ از دیدگاه طب ایرانی

اصل درمان در طب ایرانی توجه به مزاج افراد و مزاج بیماری میباشد. اما بسیاری از درمانهای این مکتب طبی در یک بیماری خاص، برای هر نوع مزاجی کارآمد میباشدند که در منابع طب ایرانی از آنها به نام درمانهای کلی نام برده شده است. درمانهای کلی میتواند در بهبود و کنترل علائم این بیماری بسیار کارساز و مؤثر باشد. همچنین یکی از اصول پیشگیری و درمان در طب ایرانی **تقویت ارگانهای بدن** میباشد. یکی از مهمترین نکات در اصول حفظ سلامتی در همه بیماریها توجه به **رژیم غذایی** بیمار است. از موارد مهم دیگر بحث دفع مواد زاید از بدن و رفع **یبوست و ایجاد لینت مزاج** متناسب با شرایط بیمار به عنوان یکی از اصول حفظ سلامتی در طب ایرانی میباشد که هم در پیشگیری از بیماریها و هم درمان اهمیت زیادی دارد.

جدول - ۳. راهکارهای موثر در بهبود وضعیت بیماران مبتلا به کووید-۱۹

وضعیت	توصیه های غذایی	داروهای گیاهی	توصیه ها	پرهیزات
یبوست	-آش با جوجه مرغ و الوبخارا و سبزیجاتی مانند اسفناج یا تره یا کاهو یا برگ رازیانه و زنجبیل (۳۲) -میوه های پخته (۳۲) -انجیر خشک (۳۲) -پسته (۳۲) -بادام (۳۲) -مویز (۳۲) -گردو یا انجیر (۳۲) - نان سبوس دار خوب تخمیر شده (۳۲)	-شربت بنفشه با روغن بادام شیرین (۲۸، ۳۹) -۲۰ گرم روغن بادام شیرین یا یک استکان آب جوش شب ها قبل از خواب (۳۰) -پره های فلوس خیار شنبر با آب جوش و روغن بادام شیرین شب ها قبل از خواب (۳۱، ۳۰، ۲۸، ۲۶) -شیرخشت با روغن بادام شیرین شب ها (۳۱، ۳۰، ۲۸، ۲۶) -مریای آلو خشک (۳۱، ۳۰، ۲۸، ۲۶) -اسفرزه (۲۸)	-داشتن آداب تغذیه ای صحیح و منظم و متناسب با نیاز های بدن (۳۲) -مصرف مایعات متناسب با نیاز بدن به ویژه در مواردی که در اثر ورزش و گرمای محیط، نیاز بدن بیشتر است (۳۲). -گرم نگه داشتن بدن و شکم (روده ها) در محیط های سرد (۳۲) -ایجاد نظم در دفع و اجابت مزاج در هنگام احساس دفع (۳۲) -توشیدن یک لیوان آب گرم صبح ها ناشتا (۳۴)	غذاهای افزایش دهنده خشکی روده ها: سنجد، سماق، بلوط، برنج، تخم مرغ نیمرو و آب یز سفت، به گس، ذرت، سیب درختی ترش (۳۲) -غذاهای قابض (۲۶) -افراط در جماع (۲۸) -مخدر های افیونی (۳۲) -مصرف مایعات بلافاصله بعد از غذا (۳۱، ۲۸) -آب سرد (۳۱، ۲۸)
زکام و نزله	-آش جو یا گندم با روغن بادام شیرین (۳۴، ۳۵) -۳۱، ۲۸، ۲۶ -حریره آرد باقلا با مغز بادام شیرین (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶)	زکام و نزله گرم -جوشانده بنفشه با ریشه شیرین بیان و خطمی و سیستان و عناب یا خیارشنبر و شیرخشت (۳۳) -ماءالشعیر طبی (۳۳) زکام و نزله سرد -جوشانده بابونه و اکلیل الملک و مرزنجوش (۳۳) -سیاهدانه (۳۳)	-لینت مزاج (۲۹) -پوشاندن سر (۲۹) -استحمام در اواخر دوره بیماری (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -تقویت مغز و معده (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶)	-لینیات (۲۹) -ورزش و فعالیت جسمانی شدید (۲۹) -سر پشت خوابیدن (۲۹) -غذاهای غلیظ: گوشت گاو و گوساله (۲۹) -حلیم، کله پاچه -غذاهای شور، ترش -غذاهای نفاخ: نخود، لوبیا (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -زیاده روی در مصرف میوه های تازه (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -مصرف آب سرد (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -هوای سرد (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -مالیدن روغن به سر (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -خواب زیاد به ویژه در روز و مخصوصا پس از غذا و بعد از حمام (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -جماع زیاد (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶)



اسپری و قطره های بینی گیاهی







از حسن
توجه شما
سپاسگزارم