

عنوان مقاله : طب مکمل و رابطه آن با طب سنتی

محمد رضا داودی

دانشکده فنی مهندسی شهید باهنر شیراز

Mohamadrezadavoudi.11@gmail.com

چکیده

در سال های اخیر بکارگیری طب سنتی و مکمل در کشور های رو به توسعه و توسعه یافته رو به افزایش بوده است. برخی از مبتلایان به بیماری های مزمن و صعب العلاج مانند سرطان گاه جهت کاهش عوارض بیماری یا پیشگیری از رشد متاستازها به طب مکمل مراجعه می کنند. هدف این مطالعه بررسی طب مکمل و رابطه آن با طب سنتی است.

بسیاری از بیماران ترجیح می دهند از روش های طبیعی تر و کم عارضه تر برای درمان بیماری هایشان استفاده کنند، اما متاسفانه شناخت درست و کافی از این شاخه های طب در میان مردم و حتی جامعه پزشکی وجود ندارد.

هدف از طب مکمل و جایگزین، ارتقاء سطح سلامت و کیفیت زندگی به موازات افزایش طول عمر با بکارگیری رویکردهای طبیعی و روش های مختلف با استناد به تجربیات بالینی و تحقیقاتی است.

کلمات کلیدی: طب مکمل، طب سنتی، رابطه بین طب مکمل و سنتی، طب جایگزین.

۱. مقدمه

از چند دهه قبل رویکرد شتابدار و همه جانبه جهانی بشر به رشته های طبی مکمل و جایگزین معطوف شده است. در حدود سال ۱۹۷۰ واژه «طب جایگزین» (*Alternative Medicine*) شکل گرفت، اما دیری نپایید که تا اوایل دهه ۹۰ این دیدگاه و حرکت انقلابی تعدیل شد و عبارت «طب مکمل» (*Complementary Medicine*) یا «طب مکمل و جایگزین» (*Complementary*) شکل گرفت که یک دیدگاه منطقی و متعادل بوده و کم کم به صورت یک مکتب جامع (*CAM*) درآمد. مرکز ملی طب مکمل و جایگزین ایالات متحده (*NCCAM*) که از اکتبر ۱۹۹۸ در *NIH* راه اندازی شده است، در سال ۲۰۱۴ به مرکز ملی سلامت مکمل و فراگیر (*NCCIH=National Center for Complementary and Integrative Health*) تغییر نام داد. این تغییر نام در واقع نشانگر تغییر رویکرد جهانی نسبت به طب مکمل می باشد.

با توجه به اقبال فراوان و روزافزون به روش های مکمل در جامعه امروز ایران و جهان به جهت مسایل فرهنگی و احساس نیاز موجود در شرایط فعلی به خاطر خلاء های درمانی و یا نگرانی های عموم از عوارض درمانهای کلاسیک، مدیریت صحیح و خرافه زدایی از این فضای گسترده و پرتفردار در کنار

شناسایی و بهره‌مندی از ظرفیت‌های موجود در روش‌ها و درمان‌های آزموده شده با متودولوژی صحیح روز، از ملزومات و نیازهای جدی جامعه است.

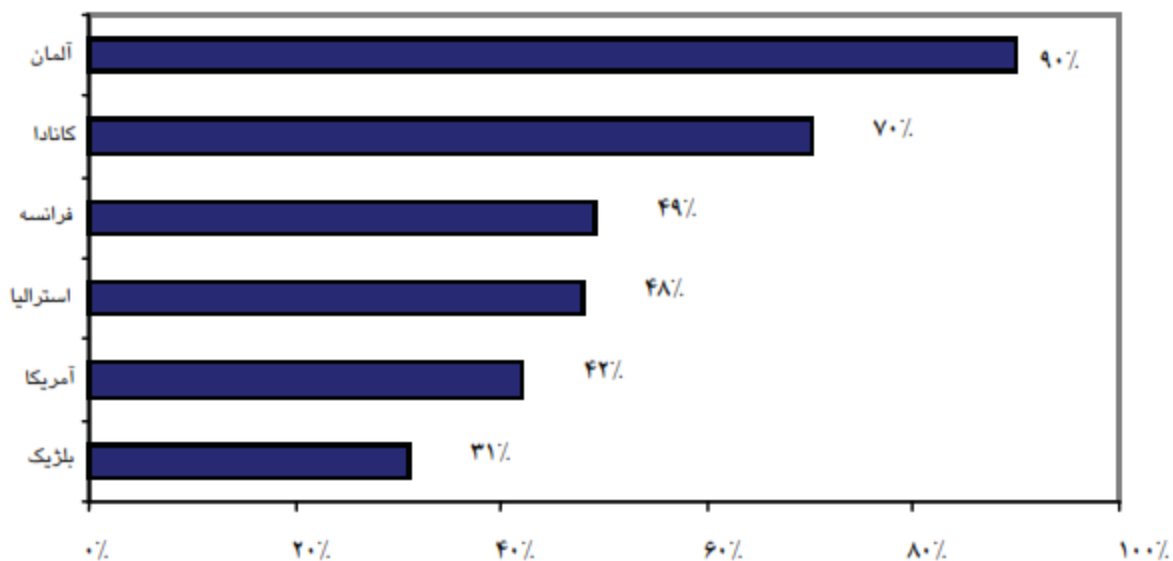
۲. تعریف طب مکمل

طب مکمل و جایگزین (CAM) همانطوریکه توسط مرکز ملی طب مکمل و جایگزین NCCAM تعریف شده است، گروهی از انواع مختلف طب و سیستم‌های مراقبتی سلامتی و تجربیات و فراورده‌هایی می‌باشد که در حال حاضر به عنوان بخشی از طب مرسوم تعریف نشده است.

طب مکمل به همراه طب رایج استفاده می‌شود و طب جایگزین به جای طب رایج مورد استفاده قرار می‌گیرد. طب رایج طبی است که به وسیله دکتر طب (M.D.) یا دکتر استئوپاتی (O.S.) و همکاران دیگر حرفه بهداشت و سلامتی مانند فیزیکیال تراپیست‌ها، روانشناسان و پرستاران دارای مجوز رسمی کار به آن پرداخته می‌شود. نام‌های دیگر طب رایج شامل معالجه بیماری‌ها با استفاده از ضد آن (Allopathy)، طب غربی، طب مرسوم، طب معمول و طب زیستی (Biomedicine) می‌باشد. بعضی از شاغلین در طب رایج، در طب مکمل و جایگزین نیز فعال می‌باشند.

۳. استفاده مردم از طب مکمل

طبق آمارهای موجود، ۷۷ درصد مردم آلمان، ۷۵ درصد جمعیت فرانسه، ۷۰ درصد جامعه کانادا، ۴۸ درصد در استرالیا، ۴۲ درصد در آمریکا و ۳۱ درصد جمعیت بلژیک حداقل یک بار در سال از خدمات طب مکمل استفاده می‌کنند. در ایران مطالعه‌ای که در شهر اصفهان انجام شده نشان می‌دهد که طی ۵ سال، ۶۲/۵ درصد مردم حداقل یک بار از طب مکمل و گیاهان دارویی بهره برده‌اند. در انگلستان درصد قابل توجهی از بیماران خاص (سرطان، دیابت، ایدز، قلبی عروقی، روانی) و سالمندان در حال استفاده از طب سنتی و مکمل می‌باشند. میزان استفاده مردم آمریکا از طب مکمل بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۷، به یک و نیم برابر افزایش یافته است؛ این در حالیست که این میزان در مورد مراجعه به پزشکان عمومی در محدوده زمانی مذکور، تغییری نکرده است. بیشترین علت مراجعه مردم آمریکا به طب سنتی و مکمل، کمردردها و مشکلات اسکلتی عضلانی بوده است.



نمودار ۱ جمعیتی از کشورهای توسعه یافته که حداقل یک بار از طب مکمل و جایگزین استفاده کرده اند

۴. آیا طب مکمل و جایگزین به طور گسترده استفاده می شود؟

نتایج مطالعات در مورد استفاده از CAM متناقض است. یک مطالعه با مقیاس بزرگ که در تاریخ ۱۱ نوامبر ۱۹۹۸ در روزنامه انجمن طب آمریکا چاپ شد نشان داد که استفاده از CAM در میان عموم مردم از ۳۳,۸ درصد در سال ۱۹۹۰ به ۴۲,۱ درصد در سال ۱۹۹۷ افزایش یافته است. به هر صورت آنالیز داده های آماری سال ۱۹۹۹ که National Health Interview Survey منتشر کرد نشان داد که فقط ۲۸,۹ درصد از افراد بالغ (بالای ۱۸ سال در آمریکا حداقل از یک روش CAM در سال گذشته استفاده کرده اند. این نتیجه در روزنامه "خدمات پزشکی" (Medical care) در سال ۲۰۰۲ به چاپ رسید.

۴-۱ نا آگاهی؛ مشکل اساسی

اگر به کتاب داروهای رایج سری بزنید می بینید که برای یک داروی معین دهها کاربرد و عوارض جانبی ذکر شده است. در صورتیکه در مورد اثرات داروهای گیاهی مورد استفاده در طب مکمل، اطلاعات بسیار ناچیز است. علت این مسئله، هزینه فراوان تحقیقات است. هزینه ای که یک شرکت دارو سازی برای تحقیق در مورد دارویی اختصاص می دهد به فروش داروی مذکور و ثبت آن بنام شرکت مذکور بر می گردد و زمینه ادامه تحقیقات فراهم می شود. اما در مورد درمان های مکمل وضعیت متفاوت است. هیچ متخصصی نمی تواند حق مالکیت روشی را که هزاران سال سابقه دارد برای خود ثبت کند و از مزایای مادی آن بهره مند شود؛ در نتیجه منبع مالی برای انجام بررسی های علمی بیشتر فراهم نمی شود و نکات مبهم همچنان باقی می ماند. ناآگاهی پزشکان از ماهیت این درمان ها نیز موجب می شود که اکثر پزشکان بطور ناخودآگاه با دنبال کردن این روش ها توسط بیماران مخالفت کرده و بیمار هم بخاطر نگرانی از این موضوع پزشک را از استفاده احتمالی از این داروها مطلع نمی کند. این مسائل در کنار عدم وجود استانداردهای معین و تعریف شده برای طب مکمل، امکان استفاده سودجویان از چنین موقعیتی را فراهم می آورد.

۴-۲ ارزان بودن درمان

یکی از محاسن عمده ی طب مکمل و جایگزین، ارزان بودن و حتی در بعضی از مواقع رایگان بودن آن است (از جمله فرادرمانی) و اگر در مواردی مبالغ هنگفتی دریافت می شود، به واسطه ی وجود موانع قانونی در سر راه همگانی شدن آن است که در این صورت افراد با طرح ادعاهای خاص و افسانه ای موفق می شوند به صورت مخفی و زیرزمینی و یا به صورت خصوصی مبالغ گزافی دریافت نمایند، در حالی که با علنی بودن و ایجاد ضابطه ی آشکار آن به این نتیجه می توان رسید که در خیلی از شاخه های طب مکمل و جایگزین، همه قادر به ارائه ی درمان های غیر متعارف هستند و نیازی به داشتن ویژگی های خاصی نیست (مانند فرادرمانی). برای مثال پولاریتی درمانی که در یکی از دانشگاه های آمریکا در خلال چند دهه ی گذشته به عنوان یک

شاخه از انرژی درمانی به صورت رشته‌ای آکادمیک در دنیا گسترش پیدا کرده است، نشان داد که با تحت تاثیر قرار دادن حوزه‌ی پولاریتی بدن بیماران توسط حوزه‌ی پولاریتی دست درمانگر، می‌توان تبادلات یونی و الکترونی سلول‌های بدن آن‌ها را از اختلال خارج نموده (مطابق قانون دست راست در فیزیک) و اگر مشکل بیماری آن‌ها با این موضوع ارتباط داشته باشد، آن را برطرف نماید و این اساس درمان از طریق دست کشیدن بر سر و بدن بیمار می‌باشد. بدیهی است کسانی که با این رشته‌ی دانشگاهی برخورد نکرده باشند، از دور می‌توانند تصور کنند که با دست کشیدن بر بدن بیمار، درمانی صورت بگیرد.

۵. چرا پزشکان از روشهای طب مکمل و جانشین استفاده نمی‌کنند؟

بسیاری از پزشکانی که امروزه در رشته طب متعارف کار می‌کنند، در رشته‌های درمانی CAM آموزش ندیده‌اند و به این جهت در توصیه کردن به انجام این روش‌ها و یا پاسخ به سوالات مربوط به این رشته درمانی احساس ناراحتی می‌کنند. اما با افزایش مدارک مستند در زمینه بعضی از این روش‌های درمانی، پزشکان هم بیش از گذشته نسبت به طب مکمل و جانشین روی خوش نشان می‌دهند.

همچنین، پزشکان طب متعارف وقتی مساله طب مکمل و جانشین پیش می‌آید، باید محتاطانه عمل کنند. در طب متعارف، به آن دسته از روش‌های درمانی ارزش داده می‌شود که با پژوهش و آزمایش، امنیت و تاثیرشان به اثبات رسیده باشد. در عین حال که در مورد بعضی روش‌ها هنوز سوالات کلیدی موجود است. افزون بر این، بعضی کاروران طب مکمل و جانشین در مورد علاج بیماری‌ها گزافه‌گویی می‌کنند و بعضی هم از بیمار می‌خواهند به پزشک متعارف مراجعه نکنند. به این جهات، بسیاری از پزشکان، در مورد شروع روش‌های درمانی CAM محافظه‌کارانه عمل می‌کنند.

۶. قانون اساسی طب مکمل

متخصصان طب مکمل و جایگزین عملکرد خود را بر اساس چند قانون کلی توجیه می کنند. بعضی از این موارد در طب رایج هم کاربرد دارد اما شماری دیگر از این قوانین به طب مکمل اختصاص داشته و در شاخه های مختلف آن، جزئی اصول فلسفه درمان شناخته می شوند.

در واقع این موارد مرز تمایز این علوم با پزشکی رایج به شمار می روند. بد نیست با بعضی از این قواعد آشنا شویم:

۱- قابلیت و قدرت خود ترمیمی بدن

مطابق این اصل، بدن دارای توانایی ذاتی ایجاد و نگهداری سلامتی است. در حقیقت تمام شاخه های طب مکمل به شیوه های مختلف می کوشند تا از قابلیت های خوددرمانی بدن استفاده کنند. در این میان نقش پزشک، کمک به اجرای این مراحل است.

او باید بکوشد تا با شناسایی دقیق، موانعی را که در راه جریان و روند حفظ سلامتی وجود دارد برطرف سازد. در این نگرش متفاوت، پزشک همکار طبیعت است و نقش وی کمک به افزایش سرعت درمان با برطرف کردن موانعی است که روند خوددرمانی بدن را به تعویق می اندازد یا از آن جلو گیری می کند.

در واقع بدن انسان به تنهایی قدرت بهبود و ترمیم خود را دارد و بیمار تنها نیازمند معالجاتی است که این فرآیند را تقویت کند و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن یکی از اهداف عمده تمامی این روش ها محسوب می شود.

۲- توجه به ویژگی های اختصاصی بیمار

هر بیمار، یک وجود خاص است، با تاریخچه منحصر بفرد، شرایط ویژه و علتی منحصر بفرد که سبب بیماری شده است و بنابراین محتاج برنامه و روند درمانی مخصوص خود می باشد. بر خلاف درمان های پزشکی رایج که بر روی شاخص های آماری جامعه متمرکز است، برنامه درمانی در طب مکمل بر اساس ویژگی های خود شخص شکل می گیرد.

۳- پیشگیری اساس درمان است

طب مکمل و جایگزین بر پیشگیری تاکید دارد. در این روش، شما تنها در هنگام بروز بیماری به متخصص مراجعه نمی کنید؛ بلکه نوع دارویی که تجویز می شود به بدن شما کمک می کند تا از بروز بیماری جلوگیری شود. توجه ویژه به تقویت ایمنی بدن و ارائه داروهای گوناگون در این زمینه ناشی از همین دیدگاه است.

۷. انواع مکاتب طب مکمل

معمولا درمان یک بیماری واحد از فردی به فرد دیگر متفاوت است و این درمان به خصوصیات و شرایط دیگر بیمار نیز بستگی دارد؛ درمانگران طب سنتی و مکمل توجه ویژه به شرایط و محیط زندگی بیمار دارند و همواره توصیه های فراوانی برای اصلاح سبک و شیوه زندگی می کنند؛ توصیه های غذایی، توجه ویژه به وضعیت روحی - روانی بیمار و تاکید بیشتر بر پیشگیری نیز از سایر ویژگی های درمان با طب مکمل و سنتی است.

۱- هومیوپاتی

روشی است که بر پایه تقویت توانایی سیستم خود درمانی و دفاعی بدن یا « نیروی حیات » عمل می کند.

برخلاف پزشکی رایج یا آلوپاتی که مبنای درمان را بر پایه سرکوب و تضاد با عامل بیماری زا می گذارد، درمان های هومیوپاتی شکل رقیق شده ای از مواد بیولوژیکی با منشاء گیاهی، حیوانی یا معدنی است که در حالت عادی می توانند علایم مشابه بیماری را ایجاد کنند. این روش، کم هزینه و فاقد سمیت دارویی است که می تواند هم در درمان بیماری های حاد و هم مزمن به کار رود اما بیشترین موفقیت را در درمان بیماری های مزمن داشته است. هومیوپاتی روشی است که یک نگاه کل نگر داشته و هنگام درمان به طور همزمان تمام جنبه های جسمی، احساسی و روانی فرد

را در نظر می‌گیرد. امروزه در مناطق زیادی از دنیا از جمله در ایران، این رشته شناخته شده و متخصصین مربوطه به فعالیت درمانی مشغولند.

۲- ماساژ درمانی

از قدیمی‌ترین و ساده‌ترین مراقبت‌های بهداشتی است که از هزاران سال قبل استفاده شده است. مصریان قدیم، یونانی‌ها، چینی‌ها و هندی‌ها در طب سنتی خود از ماساژ استفاده می‌کرده‌اند. در طب سنتی ایران نیز اعمال دستی تحت عنوان «دَلْک» و «غمز» با قواعد و دستورات خاص خود به طور مفصل شرح شده و به کار می‌رفته است. بسیاری از مکاتب ماساژ درمانی امروزی که اسم سایر کشورها را بدنبال خود یدک می‌کشند (ماساژ سوئدی و تایلندی و ...) برگرفته از طب سنتی ایران هستند که دچار تغییرات و احیانا پیشرفت‌هایی شده‌اند. در طب نوین نیز تا حدودی اقدامات فیزیوتراپی شبیه ماساژ درمانی می‌باشد.

۳- کایروپراکتیک

در این روش، از تکنیک‌های خاصی جهت تشخیص و درمان اختلالات ستون مهره‌ها، مفاصل و عضلات استفاده می‌کنند. روش‌های مشابه با اختلافات جزئی نیز وجود دارد. در هر حال متخصصین این رشته از فشارهای مستقیم به مهره‌های خاص در جهت رفع مشکلات مفصلی کمک می‌گیرند. این روش ریشه در یونان باستان دارد اما به کارگیری مجدد آن توسط آمریکاییها (۱۸۹۵) و بعد از آن اروپائی‌ها باعث رواج آن در غرب شد. از علل گرایش مردم به این روش درمانی می‌توان شیوع بیماری‌های مفصلی را نام برد که پزشکی رایج در درمان آنها توفیق چندانی نداشته است.

۴- رفلکس (بازتاب) درمانی

این روش درمانی ریشه در مصر و چین باستان دارد که معتقد بودند دست‌ها و پاهای انسان آئینه بدن او هستند و نقاط خاص رفلکسی (بازتابی) در مناطقی از دست و پا (یا سایر بخش‌های بدن مثل سر و صورت) با ارگان‌ها، غدد و اعضاء بدن او ارتباط دارند و در صورت تحریک می‌توانند روی آن اعضاء هدف تأثیر بگذارند. بنابراین با توجه به اینکه طبق تشخیص طبیب بیماری مربوط به کدام عضو بدن باشد

نقطه خاصی در دست و پا طی چند جلسه توسط دست یا ابزار خاص مورد تحریک قرار گرفته و نتایج تشخیصی و درمانی از آن بدست می آید.

۵- رایحه درمانی

در بسیاری از فرهنگ ها از «روغن های فرار» در جهت درمان، تسکین، احساس راحتی و تمدد اعصاب استفاده شده است. جهت استحصال و استخراج این روغن ها یا عطرها از روش های خاصی بهره می گرفته اند که ابن سینا، پزشک مشهور ایرانی بنیان گذار روش تقطیر امروزی بوده است. هم در منابع دینی (احادیث طبی) و هم در متون طب ایرانی به استفاده از بوهای خوش یا مواد بودار برای رسیدن به فوائد و اثرات درمانی اشاره شده است. امروزه هم همه انسان ها در طول عمر خود مکرر تجربه کرده اند که با استشمام برخی رایحه ها دچار مشکل یا برعکس دارای احساس سلامت بهتر شده اند.

۶- یوگا

یوگا نوعی دستورات ذهنی و بدنی است که در اصل برای ایجاد آمادگی های جسمی و روحی استفاده می شده است. ریشه یوگا در سیستم طب سنتی هند یعنی آیوروودا می باشد که قدمتی حدود ۵۰۰۰ سال دارد. در دنیای امروزی که علی رغم به دست آمدن وسایل راحتی جسمی، با کم توجهی به معنویات و الهیات، ناراحتی های روحی و روانی رو به افزایش گذاشته اند و استفاده از داروهای آرامبخش نیز با خطر مسمومیت یا اعتیاد روبروست، مکتبی مثل آیوروودا و یوگا به انسان کمک می کند که با هماهنگ کردن جسم و روان عملکرد بهتری داشته، چگونگی پیشگیری از بیماری های روان تنی را بیاموزد و به علاوه روش زندگی توأم با سلامت روحی و بدون عوارض دارویی را فراگیرد. البته وردها و ادعیه مطرح در یوگا مربوط به فرهنگ و ادیان هندی بوده و قطعاً توسط مسلمانان قابل استفاده نمی باشد ولی اقدامات تمرکزی و ورزشی جسمانی یوگا مفید بوده و می توان از ادکار عالیله اسلامی نیز بهره وافر برد.

۷- طب سوزنی

این مکتب که جزئی از طب سنتی چین است از حدود ۳۵۰۰ سال قبل به درمان بیماری های مختلف پرداخته و با تعیین تعدادی نقطه در روی بدن (که عدد آن مورد اختلاف است ولی بالغ بر چند صد می شود)، معتقد است که با تحریک آن نقاط می توان در کار بدن توازن برقرار کرده و اختلالات را اصلاح کرد. آنها سوزن های خود را تا عمق ۲۵-۴ میلی متر در بدن فرد فرو می کنند یا از روش های دیگر تحریکی مثل فشار یا اشعه یا الکتریسیته استفاده می کنند. متخصصین طب سوزنی عقیده دارند که بدن انسان دارای یک شبکه با کانالهای متعدد انرژی یا jing luo می باشد که انرژی یا نیروی حیات درون آن گردش می کند. به علت کاربردهای مختلف درمانی، عوارض جانبی کم، هزینه پایین و تأثیر سریع، این روش همچنان مرسوم مانده است و در حال حاضر، هم به عنوان یک روش درمانی اولیه و هم در کنار سایر روش های درمانی در ایران و جهان مورد استفاده قرار می گیرد.

۸- طب معنوی

«معنویت» عبارت از اعتقاد به خدا یا قدرت برتر است و با مفهوم مذهب به معنای یک سری اعتقادات خاص تفاوت دارد. در حقیقت مذهب زیر مجموعه ای از اعتقاد به معنویت و وجود مطلق است. در طب معنوی تلاش می شود از طرق مختلفی قدرت دفاع بیمار و اعتماد به نفس او را افزوده و به کنار آمدن او با مشکلات و بیماری های مزمن کمک نمایند. یکی از این راه ها دعا درمانی است که تقریباً در هر فرهنگی یافت می شود. دعا برقراری ارتباط با کمال مطلق است، هر چند ممکن است این کمال مطلق نام های مختلفی داشته باشد. مردم می توانند در هر زمان و مکانی دعا کنند، به هیچ وسیله و هزینه ای هم نیاز ندارد. البته باید دانست دعا یک روش جایگزین نیست بلکه مکمل سایر درمان هاست و مبتلایان به بیماری های خطرناک نباید دعا را به عنوان خط اول درمان انتخاب کنند و درمان خود را به تأخیر بیندازند.

اکثر مردم معتقدند که دعا در بهبود آنها نقش دارد چنانکه یک مطالعه در سال ۱۹۹۶ در آمریکا نشان داد که ۸۲ درصد مردم معتقد به تأثیر دعای خود شخص در

بهبود بیماری، ۷۳ درصد معتقد به تأثیر بیشتر درمان با دعای دیگران، ۷۷ درصد معتقد به نقش خدا در درمان بیماری های صعب العلاج یا خطرناک و ۶۴ درصد نیز معتقد بودند که در صورت درخواست و خواهش بیمار پرسنل درمانی نیز باید در دعا جهت بهبودی او مشارکت کنند. جالب اینکه بررسی های مکرر و معتبر علمی نقش دعا در درمان بسیاری از ناراحتی های روحی و بیماری های مزمن مثل آرتريت روماتوئید و ... را به اثبات رسانده است.

تعدادی از مطالعات در دانشگاه دوک نشان داد که ترکیب مشارکت فعال در یک جامعه مذهبی و دعای مکرر اثرات فوق العاده ای روی فشار خون دارد. در دانشگاه کالیفرنیا ۳۹۳ بیمار قلبی را به دو دسته تقسیم کردند که یک گروه را عده ای دیگر دعا می کردند و نتیجه گرفتند که گروه مورد دعا مرگ و میر کمتر و نیاز به مداخلات پزشکی کمتر داشتند. در یک مطالعه آینده نگر، دو سو کور با آزمون بالینی تصادفی (RCT) که نه بیماران و نه کادر درمانی درباره مداخله و نحوه آن اطلاعی نداشتند، تأثیر دعا بر موفقیت عمل بارورسازی درون رحمی (IVF) را بررسی کردند. جالب اینکه بیماران در بیمارستانی در شهر سوؤل (کره) بستری بودند ولی از عده ای در آمریکا، کانادا و استرالیا خواسته شده بود برای یک گروه از آنها دعا کنند. نتیجه «میزان حاملگی دو برابر و جایگزینی تخمک به میزان دو برابر» حیرت انگیز و از نظر آماری کاملاً معنی دار بود.

۹- طب گیاهی

این مکتب تقریباً همان اصول تشخیصی و فیزیوپاتولوژیکی طب جدید را دارد و همان اصطلاحات را بکار می برد، فقط در درمان به جای داروهای شیمیایی از فرآورده های طبیعی بهره می برد. مثلاً در درمان اگزما از بابونه - که اثر برابر گلوکوکورتیکوئیدها دارد - یا برای سرفه از گیاهان خانواده *Timus vulgaris* (آویشن) استفاده می کند. فرآورده های گیاهی به عنوان مکمل یا دارو در بسیاری از فروشگاه های مربوط بدون نسخه قابل دستیابی و استفاده می باشد.

۱۰- عنبیه شناسی

یک مکتب بسیار جالب است که در آن مردمک هر یک از چشمها به بخش های فرضی تقسیم شده و هر بخش به یک عضو یا ارگان بدن نسبت داده می شود؛ بنابراین می توان با بررسی مردمک ها و تغییرات آنها به وضعیت اجزای بدن از نظر سلامت و بیماری آنها و یا پیشرفت و بهبودی بیماری پی برد؛ لذا دانستن این علم می تواند کمک تشخیصی بزرگی به پزشک کند.

۱۱- آروماتراپی

شامل استفاده از روغن های فرار (عصاره ها و اسانس ها) به دست آمده از گل، گیاه و درخت ها به منظور ارتقای سلامت و تندرستی است.

۱۲- آیورودا

یکی از نظام های طب تام، طب مکمل و جایگزین است که ابتدا یه مدت پنج هزار سال در شبه قاره هند استفاده می شد. آیورودا شامل رژیم غذایی و دارو های گیاهی است و بر استفاده از جسم، ذهن و روح برای جلوگیری از بیماری و درمان تاکید دارد.

۱۳- کایروپراکتیک

یکی از نظام های طب تام طب مکمل و جایگزین می باشد. تمرکز آن بر رابطه بین ساختار جسم (اساسا ستون فقرات) و عملکرد و چگونگی تاثیر این رابطه بر حفظ و نگهداری سلامت است. متخصصان کایروپراکتیک از درمان های دستی به عنوان ابزار کامل درمان استفاده می کنند.

۱۴- مکمل های غذایی

محصولات خوراکی هستند (به جز تنباکو) که شامل «ترکیبی مربوط به رژیم غذایی» می باشند و به منظور تکمیل رژیم غذایی استفاده می شوند. ترکیبات مربوط به رژیم غذایی شامل ویتامین ها، املاح معدنی، گیاهان یا سایر مواد گیاهی، اسید های آمینه و موادی مانند آنزیم ها، بافت های اعضا و متابولیت ها هستند. این محصولات در اشکال گوناگونی عصاره ها، کنسانتره ها، قرص، کپسول، کپسول ژلاتینی، محلول و پودر ارائه می شوند.

۱۵- میدان های مغناطیسی

(میدان های الکتریکی و مغناطیسی نیز نامیده می شوند) خطوط نامریی از نیرو هستند که تمام وسایل برقی را دربر گرفته اند. زمین نیز نیروی های الکترومغناطیسی تولید می کند؛ میدان های مغناطیسی در هنگام رعد و برق و در اثر جریان هسته زمین تولید می شوند.

۱۶- پزشکی ناتروپاتی

(درمان طبیعی) یکی از نظام های طب تام، طب مکمل و جایگزین است. پزشکی ناتروپاتی نیروی شفابخشی را در بدن به وجود می آورد که کارش، نگهداری و اعاده سلامتی می باشد. درمانگر این رشته با هدف پشتیبانی از این نیرو، به وسیله درمان هایی مانند مشاوره تغذیه و شیوه زندگی، مکمل های رژیمی، گیاهان دارویی، ورزش، هومیوپاتی و درمان های طب سنتی چین با بیماران خود کار می کنند.

۱۷- پزشکی استیوپاتی

شکلی از پزشکی رایج از که تاحدی بر بیماری های نشأت گرفته از سیستم عضلانی-اسکلتی تاکید می کند. در این طب باوری نهفته وجود دارد که تمام سیستم های بدن با یکدیگر کار می کنند و اختلال در یک سیستم می تواند عملکرد نقطه ای

دیگر از بدن را تحت تأثیر قرار دهد. برخی از پزشکان اسیوپات از روش درمانی دستی اسیوپاتی، یک سیستم از تکنیک های پی در پی به منظور آرام کردن درد، بازگرداندن عملکرد و بالا بردن سطح سلامت و تندرستی استفاده می کنند.

۱۸- چی گنگ

جزیی از طب سنتی چین و مرکب از حرکت، مراقبه و تنظیم تنفس می باشد که به منظور تقویت جریان Qi (عبارتی کههن به آنچه انرژی حیاتی گفته می شود، اطلاق می گردد) در بدن برای بهبود جریان خون و تقویت عملکرد ایمنی استفاده می شود.

۱۹- ریکی

عبارتی ژاپنی است که نماینده انرژی زندگی جهانی است. ریکی براساس این باور است که هر گاه انرژی روحی توسط یک درمانگر ریکی جهت دار می شود، روح بیمار شفا می یابد که به نوبه ی خود سبب شفای فیزیکی بدن می گردد.

۲۰- لمس درمانی

از روشی کههن به نام گسترده دست ها مشتق شده است. این درمان بر اساس این قضیه ثابت شده است که قدرت شفا دهنده درمانگر موجب سلامت دوباره بیمار می شود و زمانی شفا حاصل می گردد که انرژی های بدن در تعادل باشند؛ درمانگر در این روش با عبور دادن دست هایش از روی بیمار می تواند نا متعادل بودن انرژی را شناسایی کند.

جدول ۱ تکنیک ها و روش های درمانی متداول طب سنتی / طب مکمل و جایگزین

غیره	کایروپراکتیک	هومیوپاتی	استئوپاتی	ناتروپاتی	اونانی	آیورودا	طب چینی	
● ^۱		●	■	●	●	●	●	گیاهان دارویی
■ ^۲			■				●	طب سوزنی - طب فشاری
شیاتسو ^۴	●		●	■	●	●	توئینا ^۳	ماساژدرمانی
هیپنوتیزم، مدیتیشن				●	●	●	●	درمان روحی - معنوی
				ریلکسیشن		یوگا	کی گنگ ^۵	ورزش درمانی

● معمولاً از این روش درمانی استفاده می کند.

□ بعضی اوقات از این روش درمانی استفاده می کند.

■ از روش لمس درمانی استفاده می کند.

۱. برای مثال بسیاری از نظام های غیررسمی طب سنتی آفریقا و آمریکای لاتین از گیاهان دارویی استفاده می کنند.

۲. برای مثال در تایلند اکثر روش های درمانی طب سنتی هم از طب سوزنی و هم از طب فشاری استفاده می کنند.

۳. نوعی ماساژدرمانی چینی.

۴. نوعی ماساژدرمانی ژاپنی که در آن با کف دست و انگشت شست به قسمت های خاصی از بدن فشار وارد می شود.

۵. نوعی طب سنتی چینی که از مجموعه حرکات، تمرکز^۴ و تنفس منظم جهت بهبود گردش نیروی حیاتی (qi) و تقویت سیستم دفاعی طبیعی بدن استفاده می شود.

۸. نتیجه گیری

ساختار و فلسفه طب مکمل و جایگزین با پزشکی رایج متفاوت بوده و هدفش نه تنها رهایی بیماری؛ بلکه کمک به افراد است تا بتوانند با نگاهی جامع به سلامتی به خوددرمانی برسند.

انواع روش های درمانی موجود در طب سنتی / طب مکمل و جایگزین همگی در یک نکته مشترک اند و آن استفاده از مداخلات پیچیده برای درمان است؛ مواردی مانند استفاده از دارو های گیاهی، تشخیص و درمان مبتنی بر فرد، تاکید بر توانایی ذاتی بدن برای بهبودی، درمان بیمار به عنوان یک کل با ارجاع به ویژگی های فیزیکی، ذهنی و روحی افراد.

- ✓ www.ibcsrc.ir
- ✓ www.niazemarkazi.com
- ✓ fa.parsiteb.com
- ✓ www.ariasalamat.com
- ✓ www.pahnak.com

✓ وضعیت طب سنتی، مکمل و جایگزین در ایران، بیتا مسگرپور، ۱۳۸۸

۱۰. قدردانی از استاد

دلسوزی، تلاش و کوشش حضرتعالی در تعلیم و تربیت و انتقال معلومات و تجربیات ارزشمند در کنار برقراری رابطه صمیمی و دوستانه با دانشجویان و ایجاد فضائی دلنشین برای کسب علم و دانش و درک شرایط دانشجویان حقیقتاً قابل ستایش است. اینجانب بر خود وظیفه میدانم در کسوت شاگردی از زحمات و خدمات ارزشمند شما استاد گرانقدر تقدیر و تشکر نمایم.

از خداوند متعال برایتان سلامتی، موفقیت و همواره یاد دادن را مسئلت دارم.