

پیشگیری و درمان یبوست از دیدگاه طب سنتی ایران

دکتر مریم مقیمی^۱، دکتر حوریه محمدی کناری^۱، دکتر محمدرضا رجب‌نژاد^۲، دکتر محمود خدادوست^۲،
دکتر غلامرضا کردافشاری^۳، سید جواد علوی زرويجانی^۴

مقاله مروری

چکیده

مقدمه: یبوست سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها از جمله بواسیر، میگرن و بیماری‌های دیگر است. بعضی تغییرات در برنامه غذایی ماه مبارک رمضان، کاهش حرکات نودی روده در زمان روزه‌داری و نیز عدم آشامیدن آب، گاهی موجب پیدایش یبوست به خصوص در ۱۰ روز اول این ماه می‌شود. روش‌ها: این مطالعه با هدف گردآوری توصیه‌های غذایی و روش‌های ساده دارویی برای پیشگیری و درمان یبوست بر اساس منابع طب سنتی ایران و مقالات علمی جدید انجام شد. یافته‌ها: طب سنتی ایران دارای دستورات بهداشتی و تغذیه‌ای زیادی در قالب توصیه‌های حفظ‌الصحه می‌باشد که رعایت این دستورات بهداشتی و پرهیز از غذاهای یبوست‌زا، می‌تواند در پیشگیری از ایجاد و تشدید یبوست نقش مهمی ایفا نماید. نتیجه‌گیری: رعایت توصیه‌های حفظ‌الصحه طب سنتی ایران و پیشگیری از یبوست، ضمن تأمین سلامت جسمی روزه‌داران، در سلامت روانی و برخورداری بیشتر از برکات ماه مبارک رمضان نیز تأثیر بسزایی دارد. واژگان کلیدی: طب سنتی ایران، ماه رمضان، بیماری‌های گوارشی، یبوست

ارجاع: مقیمی مریم، محمدی کناری حوریه، رجب‌نژاد محمدرضا، خدادوست محمود، کردافشاری غلامرضا، علوی زرويجانی جواد. پیشگیری و درمان یبوست از دیدگاه طب سنتی ایران. حفظ الصحه ۱۳۹۲؛ ۱ (۱): ۵۸-۵۱.

مقدمه

زمان طولانی انجام شود و قوام مدفوع سفت باشد و یا نیاز به وارد کردن انگشت به مقعد یا رکتوم برای خروج مدفوع باشد، در این حالت فرد دچار یبوست شده است (۲). اما از دیدگاه طب سنتی، بعد از خوردن غذا وقتی که هضم معدی کامل شد - یعنی حدود ۱۲ ساعت پس از ورود غذا به بدن - دفع مدفوع باید اتفاق بیفتد و قوام آن باید مثل قوام عسل، نه خیلی سفت و نه خیلی رقیق، باشد؛ در غیر این

یبوست (Constipation) به معنای حرکت آرام مدفوع در روده بزرگ است که در اغلب موارد، همراه با مقدار زیادی مدفوع سفت و خشک در کولون نزولی است (۱). تعریف یبوست از دیدگاه طب جدید و طب سنتی با هم متفاوت است. از دیدگاه طب جدید، اگر فرد کمتر از ۳ بار در هفته اجابت مزاج داشته باشد و اجابت مزاج او به دشواری و در

۱- دستیار، گروه طب سنتی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

۲- استادیار، گروه طب و دین، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

۳- استادیار، گروه طب سنتی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

۴- پژوهشگر طب سنتی، تهران، ایران

نویسنده مسؤول: دکتر غلامرضا کردافشاری

مقالات مربوط به طب جدید نیز جستجو و مقالات مرتبط دسته‌بندی گردید. در پایان، مطالب به دست آمده در قالب تدابیر پیشگیری، تدابیر غذایی و درمان‌های ساده دارویی تدوین شد.

یافته‌ها

در طب سنتی ایران برای رفع یبوست و پیشگیری از آن، رعایت موارد زیر توصیه شده است:

تدابیر حفظ‌الصحة

۱. آداب خوردن و آشامیدن: غذا باید به خوبی جویده شود تا به طور کامل با بزاق دهان آغشته و سپس فرو برده شود. خوب نجویدن غذا و هضم ناقص آن، باعث تبلی روده و تخمیر غذا در دستگاه گوارش و زمینه‌ساز یبوست می‌شود. تا قبل از احساس گرسنگی، نباید غذایی خورد و قبل از احساس سیری کامل، باید دست از خوراک کشید. مصرف غذا با آرامش و آهسته صورت گیرد. در سفر و به هنگام صرف غذا، باید مطالب نشاط‌آور و مفرح همراه یا شوخی و خنده مطرح نمود. مرحوم دکتر احمدیبه در کتاب «از درمان می‌نویسد: خنده، تحریک لازم در جهاز هاضمه می‌نماید و حرکت و جنبش آن را زیاد می‌کند و در نتیجه، تسهیل در تحلیل و عمل جذب را آسان می‌سازد. خنده و شادی موجب تحریک بیشتر روده‌ها می‌شود و دفع مواد زاید را تسهیل می‌کند» (۵). مایعات باید به اندازه کافی نوشیده شود، اما از مصرف آن به همراه غذا باید پرهیز گردد. مزه کردن کمی نمک قبل و بعد از غذا به پاک‌سازی بدن و جلوگیری از یبوست کمک می‌نماید.

۲. احتیاس و استفراغ: باید روزی ۲-۱ بار در

صورت فرد مبتلا به یبوست است (۳).

یبوست، سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها است. از جمله بواسیر، مگرن، بوی بد دهان، بیماری‌های کبدی، تجمع مواد اضافی در بدن، تهوع، سرگیجه، کج خلقی، بروز واکنش با کمترین ناملائمته، یأس در زندگی، بد بینی، دعواهای سی‌جهت، فضاوت ناحق، سردردهای طولانی، فراموشی، ترس، تغییر اخلاق، تشنج، رعشه، افسردگی، دردهای گوناگون عصبی، ناراحتی‌های گوش، چشم و بینی، انواع بیماری‌های جلدی مثل اگزما و جوش‌های گوناگون بدن، اختلال در اعمال غده درونی مثل تیروئید، تخمدان، غده فوق کلیوی و غیره (۴، ۵).

در زمان روزه داری، حرکات دودی روده کاهش می‌یابد و یبوست تشدید می‌شود (۶). عدم آشامیدن آب و بعضی تغییرات در برنامه غذایی ماه مبارک رمضان نیز گاهی موجب پیدایش یبوست به خصوص در ۱۰ روز اول این ماه می‌شود. این مطالعه با هدف گردآوری توصیه‌های غذایی و روش‌های ساده دارویی برای پیشگیری و درمان یبوست، بر اساس منابع طب سنتی ایران انجام شد.

روش‌ها

در این مطالعه، ابتدا کتب و منابع طب سنتی از جمله خلاصة‌الحکمة، اکسیر اعظم، طب اکبری، شرح‌الامیاب و العلامات، راز درمان و سایر منابع مربوط به بحث بیماری‌های گوارشی به صورت دستی جستجو و توصیه‌های حفظ‌الصحة و تدابیر غذایی آن‌ها دسته‌بندی و استخراج گردید و در نهایت، نکات کاربردی و قابل استفاده آن‌ها در ماه مبارک رمضان گردآوری شد. سپس همین موضوع در

شکلات، کاکائو، جای بزرگ، سبزیجات تند مثل تیره تیزک (که باعث اسپاسم در روده می‌شود)، خوراکی‌های ترش و قابض مثل آبنوره، آب یخ و فست نودها و غذاهای آماده و کارخانه‌ای و ... باید از برکت غذایی حذف یا میزان آن به حداقل برسد (۵-۸).

به غذاهای ملین

۱. اسفیدناج آبگوشتی است که در تهیه آن از گوشت جوجه مرغ، بزغاله و سایر گوشت‌های لذای هضم راحت به اضافه سبزیجاتی مثل اسفناج، کدو، ماش و جو پوست کنده و ادویه‌جات گرم استفاده می‌شود. این غذا لطیف است و طبیعی گرم و تر دارد، مرطوب است و اختلاط مناسبی در بدن تولید می‌کند و به خصوص برای افراد سوداوی مزاج، غذای مناسبی است (۹).

۲. شوربایی که از گوشت مرغ جناق یا برنگدانی مثل کیوتر و گنجشک تهیه می‌شود، چربی مرغ، روده‌ها را تلین می‌دهد و آن‌ها را نرم می‌کند و بین مدفوع و جدار روده قرار می‌گیرد و مدفوع را می‌لغزاند و دفع می‌کند (۱۰، ۱۱).

۳. آبگوشت خمرس که گوشت آن خوب پخته و با روغن بادام تهیه شده باشد، در گوشت خمرس، رطوبت است که آن را سریع الهضم می‌کند (۱۱). روغن بادام نیز بسیار رطوبت دهنده و ملین روده‌ها و بر طرف کننده، قولنج است (۹).

۴. آشی که در طبع آن از ماش، نخود و مغز بادام استفاده می‌شود (۱۰). ماش، صالح‌ترین حبوبات است و نفع آن از همه حبوبات بیشتر است و ارزش غذایی زیادی دارد و خلط صالح در بدن تولید می‌کند به خصوص اگر با بادام یا روغن بادام پخته شده باشد و برای ایجاد لیست در روده‌ها بهتر است که

ساعات معین عمل تخلیه صورت گیرد. بعد از صرف غذا موجی از معده به طرف روده بزرگ می‌رود که در اصطلاح، به رفلکس "گاستروکولیک" معروف است. اگر بلافاصله بعد از صرف غذا اقدام به اجابت مزاج شود این موج می‌تواند به عمل دفع کمک مؤثری نماید (۲-۵).

۳. حرکت و سکون بدن (ورزش): چنانچه انسان فعالیت بدنی و نرمش و ورزش روزانه و مرتب داشته باشد، به ویژه این که ماهیچه‌های شکم را منقبض و به کار وا دارد، مزاج به طور نرم و خود به خود به طور طبیعی کار می‌کند و نیازی به مسهل و ملین‌های دارویی نخواهد بود. زیرا استفاده مستمر از مسهل‌ها، سب تبلی روده و عادت آن به عامل محرک دارویی می‌شود. بنابراین، باید از حساسگی بدنی و شکری و توقف در یک جا خودداری نمود و تا حد امکان، از هوای آزاد و ورزش‌های ملایم مانند دوچرخه سواری که موجب تقویت عضلات شکم می‌شوند، در حد اعتدال بهره جست (۵، ۴). در ماه مبارک رمضان، انجام این فعالیت‌ها در فاصله بین سحر و افطار در حد معتدل، مقدور خواهد بود.

۴. خواب و بیداری: توجه به استراحت بدن و خواب کافی ضروری است (۵).

۵. اعراض نفسانی: باید گوشش گردد که از شدت خوبی و عصیانیت خودداری شود که در تشدید بیوست بسیار مؤثر است. دستیابی به این هم با توجه به برکات ماه مبارک رمضان چندان مشکل نیست (۵).

تدابیر غذایی

الف: پرهیزها

بادمجان، عدس، گوشت‌های مانده و نمک سود، ساقهای شور، شیرین‌جات مصنوعی، قهوه،

ج: شربت‌های مفید

۱. ۲-۳ قاشق غذاخوری خاکشیر در آب جوش با کمی نبات حل شود. خاکشیر مقوی معده و ماضیه و ملین طبع است (۹).

۲. شربت آلو: این شربت بر طرف کننده تشنگی و دافع صفرا نیز هست. به خصوص، در فصل تابستان به کسانی که مزاج گرم دارند، توصیه می‌شود. طرز تهیه: مقداری آلوی درشت شیرین را به طور کامل بشویند و در ظرفی بریزند. آن قدر آب به آن اضافه کنند که آب، روی آلوها را بگیرد. سپس با حرارت ملایمی بپزند و مقدار آب آن را ثابت نگه دارند، یعنی هر قدر از آب تبخیر گردد، به همان اندازه اضافه کنند تا آلوها از هم گسیخته شود. بعد محتوی ظرف را صاف نمایند و آب آن را بگیرند. به اندازه یک چهارم آب باقی مانده، شکر اضافه کنند و بجوشانند تا به قوام آید. از مایه به دست آمده در هر وعده ۱۵۰-۱۰۰ گرم بنوشند. اگر در تهیه این شربت به جای شکر از ترنجبین استفاده کنند، خاصیت لیست بخشی آن بیشتر می‌شود (۱۳)، چون ترنجبین ملین طبع و مهمل صفرا است (۹).

تدابیر دارویی ساده

استفاده از ترکیبات زیر در جلوگیری و درمان یبوست مفید است:

۱. خیسانده ۱۵-۱۰ عدد انجیر در ماءالعسل قبل از غذا میل شود. انجیر خاصیت غذایی زیادی دارد و ملین طبع و مهمل بدون اذیت است (۴). اثر تلیین طبع انجیر در مقالات طب جدید نیز به اثبات رسیده است (۱۴).

۲. انجیر خشک ۱۰ عدد- مویز منقی (هسته خارج شده) ۳۵ گرم- سیستان ۱۵ عدد بجوشانند و صاف

مقشر (بوست گرفته) آن استفاده شود (۴).

۵. زرده تخم مرغ نیم پز (۱۰) که خلط صالح در بدن تولید می‌نماید و فضولات کمی از خود به جای می‌گذارد و قلب و مغز را تقویت می‌کند و بسیار سریع الهضم است (۹).

۶. سویی که از هویج، سیوس گندم، جو و مقداری سبزیجات پخته شده باشد، در تلیین طبع مؤثر است (۴). هویج، مقوی معده و ملین است. سیوس گندم روده را برای دفع تحریک می‌کند و محتوای آن را بیرون می‌ریزد (۹). خواص لیست دهنده و مهمل جو در مقالات طب جدید به اثبات رسیده است (۱۲).

۷. آشی مرکب از پرنج، تره و جعفری تهیه کنند و ۱۵ دقیقه قبل از مصرف آتش، ۲۰ گرم گل سرخ را خوب بسایند و داخل غذا بپزند و پس از گذشت ۱۵ دقیقه میل کنند (۴). جعفری خلط‌های لزج را پاکسازی می‌کند و دل درد و نفخ را از بین می‌برد. گل سرخ نیز خاصیت مهملی دارد (۹).

۸. به طور کلی در ماه رمضان بهتر است از خورش‌های ملین و سبزی دار مثل خورش آلو و خورش کرفس استفاده شود. مصرف نان سیوس دار نیز در تلیین طبع مؤثر است (۷). آلوی شیرین ملین و مزلق (تغذاتده) است و در رفع یبوست مؤثر است. کرفس بادعا را دفع می‌کند و دل درد را بر طرف می‌سازد و به عملکرد داروهای مهمل کمک می‌نماید (۹).

۹. مصرف میوه‌جات و سبزیجات (چه به صورت خام و چه به صورت پخته) در این ایام برای جلوگیری از یبوست مفید است (۷). بهترین میوه‌هایی که می‌توان استفاده نمود، آلو، زردآلو، گلابی، انجیر، مویز و انگور هستند (۱۱، ۱۰).

کند و ۳۵ گرم فلوس و ۳۵ گرم ترنجبین و ۷ گرم روغن بادام اضافه کنند و بخورند (۱۰). میوز ملین طبع است و خاصیت غذایی بسیار دارد. اختلاط نامناسب را آماده دفع می‌کند و به عملکرد داروهای مهل کمک می‌نماید (۹). سیستان رطوبت بخش است و داروهای مهل دیگر را اصلاح می‌کند (۴). فلوس ملین طبع است و مهلی بی‌عارضه است؛ به طوری که حتی زنان حامله و اطفال نیز می‌توانند از آن استفاده کنند. اسهال آن نیز به خاطر خاصیت جذب لزوجی است که دارد (۹).

۱۵.۲ عدد انجیر و ۱۵ عدد آلو بخارا را در ماء‌العسل یا جلاب خیس کنند و قبل از غذا بخورند. سپس کمی از ماء‌العسل یا جلاب روی آن بپوشند (۱۰). طرز تهیه جلاب طبی: یک کیلو شکر را با ۳ کیلو جلاب روی حرارت ملایم بجوشانند و کف آن را بگیرند تا مقدار آن به نصف برسد. سپس یک گرم زعفران ساییده را به آن اضافه کنند. مایه شربت فوق را در ظرفی در یخچال نگهداری کنند و موقع مصرف با آب رقیق کرده و بنوشند (۹).

۴. مقداری آلوی خشک شیرین را تمیز بشویند و با کاربرد شکاف دهند. مقداری گلاب را به طور مساوی با آب مخلوط نمایند. سپس آلهای بریده را یک هفته روز در آن بخیسانند تا گلاب و آب را جذب نماید و درشت شود. سپس ۲۰-۱۰ دانه از آلهما را قبل از غذا بخورند (۱۳).

۵. عمل انجیر: مقداری انجیر را در ظرفی بریزند و به همان اندازه آب بر آن بیفزایند که انجیرها در زیر آب قرار گیرد و آن را بجوشانند و هر وقت مقدار آب کم شد، آب بر آن بیفزایند؛ به طوری که سطح آب در دیگ ثابت بماند و به آن حرارت ملایم بدهند

تا این که انجیرها خوب له شوند. سپس آن را صاف کنند و آب آن را دوباره حرارت دهند تا غلیظ شود. می‌توان به اندازه یک چهارم وزن مایع باقی مانده، شکر اضافه کرد و حرارت داد تا به قوام عسل برسد. عسل انجیر به دست آمده دارای خاصیت مهلی است، برای کلیه‌ها نافع است و رنگ بدن را نیکو می‌سازد و یبوست را بر طرف می‌کند و برای نفع شکم و سرفه و بسیاری از عوارض رموی مفید است (۱۳).

۶. ۱۰ گرم گل سرخ، ۶ عدد انجیر، ۳۰ گرم تمر هندی، ۳۰ گرم آلو بخارا و ۳۰ گرم مغز فلوس را با هم مخلوط و معجون نمایند. ۱۵-۱۰ گرم از آن را در هر وعده بخورند (۵). تمر هندی ملین طبع است و صفرا و خلط‌های سوخته را از بدن خارج می‌سازد (۹). خاصیت مهل بودن تمر هندی در مقالات طب جدید نیز بیان شده است (۱۶، ۱۵).

۷. مریز زنجبیل ملین طبع است و بلغم را از معده و روده پاک می‌کند و برای کسانی که تجمع بلغم در معده و روده دارند، مفید خواهد بود (۵). در طب جدید نیز مقالاتی وجود دارد که بیانگر خاصیت ضد یبوست و ملین زنجبیل است (۱۷).

۸. مصرف گل سرخ یا دوغ نیز ملین می‌باشد (۴).
۹. مصرف هلبله سیاه با دوغ یا ماست از یبوست پیشگیری می‌کند (۴).

۱۰. ۲ گرم هلبله سیاه را نیم کوب نمایند و در موقع خواب در دهان بریزند و بعد با کمی آب بی‌لغند (۴).

۱۱. ۶۰ گرم روغن زیتون را با ۲۰ گرم روغن بادام مخلوط کنند. نصف آن را شب موقع خواب و نصف دیگر را صبح ناشتا میل کنند (۴).

۲۰. کسانی که بیوست آنها ناشی از ضعف روده است، از نخودآب که با گوشت مرغ چاق، کمی دارچین، تخم کرفس و روغن بادام یا زیتون تهیه شده باشد، استفاده کنند (۸)؛ زیرا نخود ملین مزاج است و حرارت غریزی را تقویت می‌نماید و ارزش غذایی زیادی دارد و خون صالح در بدن تولید می‌کند. نخودآب، خلط‌های لزج را از بدن پاکسازی می‌نماید. دارچین نیز لطیف کننده غذا، حافظ قوا، از بین برنده نفخ و بادها و مقوی معده است. تخم کرفس هضم کننده غذا است و فضولات را از معده جذب و دفع می‌کند. روغن زیتون نیز مهمل است و قولنج و دل درد را بر طرف می‌نماید (۹).

۲۱. کسانی که علت بیوست در آنها حرارت بالای روده و معده است، آشی که از ماش، مغز بادام و کدو تهیه شده باشد، میل نمایند. ۳۵ گرم شکر سفید، ۳۵ گرم ترنجبین و ۷۰ گرم آب هندوانه را مخلوط کنند و به عنوان نوشیدنی مصرف نمایند (۱۰).

۲۲. بوعلی سینا (به نقل از احمدیه) برای کسانی که در اثر بیوست دچار بواسیر شده‌اند، خاکینه با زرده تخم مرغ و تیره بالندکی بیاز را توصیه می‌نماید؛ زیرا تیره ملین طبع و بر طرف کننده قولنج است و اگر آن را با گوشت، بپزند و میل نمایند، از خونریزی بواسیر جلوگیری می‌کند (۵).

بحث و نتیجه گیری

امروزه ثابت شده است که اولین مرحله درمان بیوست، تغییر سبک زندگی شامل استفاده از رژیم برقی، ورزش و استفاده از مایعات، کافی است (۱۹). حکمای طب سنتی ایران نیز همواره بر تدابیر حفظ الصحه به عنوان پیشگیری و درمان بیوست تأکید داشته‌اند که

۱۲. ۱۵-۱۰ عده انجیر را در شیر گرم بخیسانند و میل کنند (۴).

۱۳. ۵۰ گرم مغز گردو را با ۵۰ گرم انجیر خشک مخلوط کنند و له نمایند و در چندین وعده

میل کنند که باعث لینت و امتثال مزاج می‌گردد (۴).

۱۴. ۶۰ گرم سوس گندم، ۲۵۰ گرم شکر سرخ و ۲۰ گرم مغز بادام را نرم بکوبند و مقداری از آن را

به صورت حریره میل نمایند (۴).

۱۵. ۲۰ گرم گل برفشه، ۲۰ گرم نبات، ۱۰ گرم تخم سنبله و ۳۰ گرم گل سرخ را نرم بکوبند و یک

قاشق غذاخوری بعد از هر غذا میل کنند (۸). برفشه ساییده یا شکر یا نبات مهملی سریع‌العمل است؛ به

خصوص صفراوی را که در معده و روده‌ها تجمع یافته باشد، دفع می‌کند (۴). تخم سنبله نیز ملین

است و اخلاط را برای دفع از بدن آماده می‌سازد (۹).

۱۶. ۲۰۰ گرم تمبر هندی، ۲۰۰ گرم انجیر، ۲۵۰ گرم آلوی خشک و ۲۵۰ گرم شکر را بپزند تا

به صورت مربا در آید (۴).

۱۷. جو بیوست کنده پخته با روغن بادام و شکر مصرف شود (۴).

۱۸. استفاده از آب هویج، کاهو، اسفناج، انیسون، روغن کنجد و روغن زیتون در رژیم غذایی به

پیشگیری و درمان بیوست کمک می‌کند (۱۰). اسفناج به خاطر خاصیت مستشو دهنده و پاک‌سازی

کننده‌ای که دارد، ملین طبع است (۹). انیسون نیز لینت مزاج می‌دهد و نفخ و گاز را بر طرف می‌کند

(۵). خاصیت مهمل بودن انیسون در مقالات طب جدید نیز بیان شده است (۱۸).

۱۹. مالیدن روغن برفشه، لعاب خنم و کنیرا بر شکم در رفع بیوست کمک کننده است (۸).

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از استاد گرامی جناب آقای دکتر محمد مهدی اصفهانی که همواره پژوهشگران را از نظرات ارزشمند خود بهره‌مند ساخته‌اند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

می‌تواند در طول سال و به خصوص در ماه مبارک رمضان نقش مهمی ایفا نماید. همچنین رعایت این دستورالعمل و پیشگیری از یبوست، علاوه بر این که موجب سلامت جسمی روزه‌داران می‌شود، می‌تواند در سلامت روانی و برخورداری بیشتر از برکات ماه مبارک رمضان نیز تأثیر بسزایی داشته باشد.

References

1. Aghili Khorasani MH. Wisdom Synopsis (Kholasah al-hekma). Correct. Nazem E. Qom, Iran: Esmailian; 2006. p. 746-7, 72.
2. Longo D, Kasper D, Jernson L, Fosi A, Huser E, Loskalzo J. The principles of internal medicine: Gastrointestinal diseases. Trans. Arjmand M, Sotoudehnia A. Tehran, Iran: Arjmand; 2012. p. 60-1.
3. Guyton AC, Hal JE. Guyton's text book of medical physiology. Trans. Sepehri H, Rastgar Farajzadeh A, Ghasemi K. 11th ed. Tehran, Iran: Andisheh Rafie; 2006. 1021-2.
4. Safae M. A comprehensive selection of herbal and grocery plants books. Isfahan, Iran: Chaharbagh; 2010.
5. Ahmadi A. Secret of treatment. Tehran, Iran: Eghbal; 2007.
6. Azizi F. Islamic fasting and health. Ann Nutr Metab 2010; 56(4): 273-82.
7. Isfahani MM. Nutrition health in fasting. Tehran, Iran: Jahan Rayaneh Kowsar cultural institute; 2007.
8. Shaharzani MA. Akbari Medicine. Qom, Iran: Jalaledin; 2008.
9. Aghili Khorasani MM. The store of medications (Makhzan al-adviah). Correct. Shams Ardakani MR, Rahimi R, Farjadmard F. Tehran, Iran: Rah-e-Kamal; 2009.
10. Azamkhan M. The Great Exir. Tehran, Iran: Institute of Medical History, Islamic and Complementary Medicine Studies; 2008.
11. Kermani N. Commentary on the Causes and Symptoms (Sharh al-usbab wa-al-alamat). Correct. Ehya Feb Tabiei Institute. Qom, Iran: Jalaledin; 2008.
12. Kanauchi O, Mitsuyama K, Saiki T, Nakamura T, Hitomi Y, Banba T, et al. Germinated barley foodstuff increases fecal volume and butyrate production at relatively low doses and relieves constipation in humans. Int J Mol Med 1998; 2(4): 445-50.
13. Razi M. Food benefits and disadvantages. Tehran, Iran: Taban Publications; 2009.
14. Oh HG, Lee HY, Seo MY, Kang YR, Kim JH, Park JW, et al. Effects of Ficus carica paste on constipation induced by a high-protein feed and movement restriction in beagles. Lab Anim Res 2011; 27(4): 275-81.
15. Bhadoriya SS, Ganeshipurkar A, Narwaria J, Rai G, Jain AP. Tamarindus indica: Extent of explored potential. Pharmacogn Rev 2011; 5(9): 73-81.
16. Mathieu G, Meissa D. Traditional leafy vegetables in Senegal: diversity and medicinal uses. Afr J Tradit Complement Altern Med 2007; 4(4): 469-75.
17. Baliga MS, Haniadka R, Pereira MM, D'Souza JJ, Pallaty PL, Bhat HP, et al. Update on the chemopreventive effects of ginger and its phytochemicals. Crit Rev Food Sci Nutr 2011; 51(6): 499-523.
18. Picon PD, Picon RV, Costa AF, Sander GB, Amaral KM, Abay AL, et al. Randomized clinical trial of a phytotherapeutic compound containing Pimpinella anisum, Foeniculum vulgare, Sambucus nigra, and Cassia angustifolia for chronic constipation. BMC Complement Altern Med 2010; 10: 17.
19. Jamshod N, Lee ZE, Olden KW. Diagnostic approach to chronic constipation in adults. Am Fam Physician 2011; 84(3): 299-306.