

Hefzalsehe (Lifestyle) interventions in Obesity **on** Avicenna's View

Document Type: Review

Authors:

Kamali Seyed Hamid^{1,*}, Kamali Seyed Ali², HosseiniKhabiri Seyedeh jihan³, Khoramshahi Mustafa³.

1. School of Traditional Iranian Medicines, Faculty of Medicine, Tehran University of Medical Sciences. Tehran. Iran

2. Endocrinology and Metabolism Research Institute, Faculty of Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

3. Khatam hospital, Tehran, Iran

*Correspondence to: Seyed Hamid Kamali

School of Traditional Iranian Medicines, Faculty of Medicine, Tehran University of Medical Sciences. Tehran. Iran.

Endocrinology and Metabolism Research Institute, and Faculty of Medicine, Tehran University of Medical Sciences, 8th floor, Shariati Hospital, North Kargar Ave., Tehran, Iran

Tel: +9821 88220037 & Fax: +9821 88220053

Email: kamaliseyyedhamid@yahoo.com

Abstract

Obesity increases the risk of conditions like diabetes, high blood pressure. In this article the Ibn Sina book version of Beirut, kholash Alhkmh and hefzal seha Nasseri for health care in obesity was searched. Causes of obesity include increase phlegm and mal Temperament cold. Are necessary for the maintain good health or causing disease, there are six principles issue (Setteh-e-Zarurieah). If moderation is a state of health, and if desequilibri the person suffers from this disease. Include, ١ – Weather, ٢ - comestible and begudes, ٣ - sleep and waking, ٤- moving and stillness, ٥ - Retention and vomiting, ٦ – Events Egoistical. Symptoms of health include, moderation in: touch, warmth, coldness, dry, wet, softness, hardness, whiteness and redness, Obesity and Slimming, and slightly the trend to obesity. The imbalance in body temperament leads to the onset of disease condition. Therefore, treatment is based on the correction of temperament to achieve a balanced state. Particularly correction of the six essentials (Tadbir ba Sitteh-e-Zarurieah). And usually weight loss through lifestyle changes (diet changes, increased physical activity and behavior change) is possible. In very serious cases, with lifestyle modification and drug therapy, and surgery are used as adjuvant therapy

Keywords: obesity; Traditional Iranian Medicines; health care; Avicenna; Temperament

حفظ الصحة در سمن (فَرَبِی) ۱ از دیدگاه ابن سینا

نوع مقاله : مروری

نویسندگان

سید حمید کمالی^{الف،ب*}، سید علی کمالی^پ، سیده جیهان حسنی خبیر^پ، مصطفی خرمشاهی^پ

^{الف} دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، تهران، ایران

^ب پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، تهران، ایران

^پ بیمارستان خاتم الانبیاء، تهران، ایران

خلاصه مقاله

چاقی باعث افزایش ریسک بیماری‌هایی مانند دیابت، فشارخون بالا می‌باشد. در این مقاله کتاب قانون ابن سینا نسخه بیروت و کتاب خلاصه الحکمه و حفظ الصحه ناصری برای حفظ الصحه در سمن مفرط (چاقی) مورد جستجو قرار گرفت. اسباب چاقی عبارتند از سوء مزاج سرد و افزایش بلغمشان است. برای حفظ سلامتی و یا ایجاد بیماری شش اصل ضروری وجود دارد. اگر در حالت اعتدال باشند موجب حفظ سلامت (حفظ الصحه) می‌شود و اگر غیر از این باشد فرد دچار بیماری می‌شود. که عبارتند از، ۱- آب و هوا ۲- خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها ۳- خواب و

بیداری ۴- حرکت و سکون ۵- احتباس و استفراغ ۶- رویدادهای نفسانی. علائم تندرستی عبارتند از، اعتدال در

لمس کردن از لحاظ گرمی، سردی، خشکی، تری، نرمی، سختی، سفیدی و سرخی، فریبهی، لاغری و اندکی

گرایش به سوی فریبهی. درمان براساس اصلاح مزاج وبخصوص اصلاح سته ضروریه صورت می گیردو معمولاً

کاهش وزن از طریق تغییراتی در سبک زندگی (تغییر رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و تغییرات رفتاری) امکان

پذیر است. در موارد بسیار جدی و با اصلاح شیوه زندگی از دارو درمانی و جراحی نیز به عنوان درمان کمکی

استفاده می شود.

کلید واژهها: طب سنتی ایران، چاقی، حفظ الصحه، ابن سینا، مزاج

مقدمه

تعریف چاقی در طب سنتی «ان السمن المفرط قید للبدن عن الحركة والنهوض والتصرف» (۱). ویا چاقی

یک افزایش وزن محل افعال طبیعی بدن (۲) ویا چاقی یعنی داشتن مقادیر زیادی چربی بافتی در بدن. در واقع

چاقی باعث افزایش ریسک بیماری‌هایی مانند دیابت و فشارخون بالا می‌شود. معمولاً برای تشخیص چاقی در

افراد، از فرمولی براساس قد و وزن استفاده می‌کنند که نمایه توده بدن (Body Mass Index) نامیده

می‌شود. بزرگسالان با نمایه توده بدن ۳۰ یا بالاتر چاق در نظر گرفته می‌شوند. زمانیکه نمایه توده بدن ۴۰ یا

بیشتر باشد چاقی بیش از حد یا چاقی شدید و چاقی مرضی نامیده می‌شود. زمانیکه که فرد دچار چاقی مرضی

باشد مستعد بیماری‌های جدی است.

وضعیت وزنی BMI	
کمتر از ۱۸,۵	لاغر
۱۸,۵-۲۴,۹	نرمال
۲۵-۲۹,۹	دارای اضافه وزن
۳۰ و بالاتر	چاق

(۳)

امروزه از هر ۳-۴ بزرگسال یک نفر دچار چاقی است و چاقی به صورت یک مشکل رو به افزایش همه گیر در

آمده است. حتی اندکی کاهش وزن می‌تواند باعث کاهش بیماری‌های مرتبط با چاقی و یا پیشگیری از آنها شود(۴).

متد وروشها

در این مقاله کتاب قانون ابن سینا نسخه بیروت و قانون در طب فارسی پژوهشی، عربی و انگلیسی نسخه الکترونیک

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و کتاب خلاصه الحکمه و حفظ الصحه ناصری و همچنین پایگاه

اطلاعات پاب مدو گوگل اسکولار برای حفظ الصحه و شیوه زندگی در سمن مفرط مورد جستجو قرار گرفت

و سپس براساس اهمیت و نوع بیان آن در کتب مورد دسته بندی و بررسی قرار گرفته است و با دادهای جدید مقایسه

شد.

نتایج

اسباب چاقی عبارتند از سوء مزاج سرد و افزایش رطوبات و افزایش بلغم است و همچنین گفته شده که

فرد به غایت فربهی نرسد الا باردالمزاج باشد. به نظر حکما برای حفظ سلامتی و یا ایجاد بیماری شش اصل

ضروری وجود دارد. اگر درحالت اعتدال باشند موجب حفظ سلامت می شود و اگر غیر از این باشد فرد

دچار بیماری می شود. که عبارتند از

۱- آب و هوا ۲- خوردنیها و آشامیدنیها ۳- خواب و بیداری ۴- حرکت و سکون ۵- احتباس و استفراغ ۶-

رویدادهای نفسانی

که اکنون به بیان اصول ضروری حفظ الصحه در افراد چاق می پردازیم (۵). که رعایت آنها کمک زیادی به

برگشت آنها به حالت اعتدال می کند و آنها عبارتند از:

۱- آب و هوا

توصیه هایی که در این زمینه به افراد چاق مفرط می شوند عبارتند از:

- هوای او معرق بود نه مایی مرطب و اگر مایی باشد در آن دوام نکنند زیرا که از آن جذب رطوبت می شود.
- تعرض به شمس یا در معرض نور خورشید قرار گرفتن است.
- سکون در مسکن حاره (گرم)
- پس اگر در تابستان باشد کشف بدن برای حرارت کنند تا تحلیل او بسیار شوند و زیاده از آنچه بسوی عضو منجذب گردد تحلیل پذیرد.
- در سرما خود را نپوشاند تا سوراخ های ریز پوست ترنجیده شوند و پوست بدن سفت گردد و به لرزش افتد، که در این حالت پذیرای غذا نمی شود و از تحلیل رفتن جلوگیری می کند.
- از هوای سرد به هوای گرم منتقل شوند.

- پوشیدن البسه پشم و مو

۲- خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

توصیه‌هایی که در این زمینه به افراد چاق مفرد می‌شوند عبارتند از:

- صوم یا روزه داری و تحمل گرسنگی است.

- تقلیل غذا: اندازه غذایی را که عادت دارند بخورند، نخورند

غذای آن قلیل المقدار و قلیل التغذیه (ماده غذایی با انرژی کم) باشد. مع تباعد زمان، یعنی بعد از ظهور جوع به زمان

معتاد بهتر است استحمام نماید، بعد از آن زمانی صالح صبر کنند. پس در ریاضت (ورزش) قوی محلل شروع نمایند.

پس زمانی صبر کرده طعام مذکور بخورند.

غذا را از جنسی گردانند که غذا ندهد (غذای قلیل دهد) (۵،۶).

غذا از جنس غذای خشک یا حریف یا شور باشد مثل عدس و کوامخ (۵،۶). { کوامخ: گویند نان خورشی است که

آن را مری نامند. و گویند مری از آن پست تر است. و بعضی آن را به ترشی هائی اختصاص داده اند که

در این زمینه بکار می‌روند (۷). }

و استفاده خلالات {چیزهاییکه بسر که پرورده باشد(۸)} است.

و نان خشکار(۵،۶) {نان خشکار که گندم آن را نشسته و سبوس آن را هم نگرفته باشند(۸)}. و نان جو بخورند

- اغذیه حاره بیشتر استفاده کنند(۶).

از آنچه بر تقلیل غذای ایشان اعانت کند آنست که غذای مذکور ایشان مع آنکه وصف او کرده شد خوب چرب

باشد تا زودتر سیر شوند. خاصه فربهان را که اشتهای ایشان دسومت را ضعیف بود.

و همچنین توصیه میشود طعام ایشان در شبانه روز یک وقت باشد.

- در طبخ آنها توابل گرم بیشتر باید کرد چون فلفل و خردل و زیره و کرویای و سیر و پیاز و بر گرسنگی و تشنگی

بسیار صبر کرد. چنانکه اشتها پدید آمده باشد باطل شود.

- در آبهای معدنها نشانند

- و آبهای گرم که در آن نمک و زاج و شب و بوره و گوگرد پخته باشند بجای آب معدنها باشد.

- چیزهای تلخ و شور باید بخورند.

- اجتناب از اغذیه کثیر الغذاء والجوهر مانند حلویات و شیر و شراب غلیظ است.

- و باید که اکثر اغذیه صاحب او بقول(سبزیجات) و ترشیا و اشپای حریفه باشد.

- تناول چیزهای شور و ترش

- به جای آب سرد آب گرم بنوشند

۳- خواب و بیداری

توصیه ها عبارتند از:

- تقلیل خواب کنند

- بر بستر نرم نباید بخوابد

- بر ریگ خفتن بسیار مفید است.

خوابیدن بر زمین سخت خیلی مفید است.

- جلوس بر مثل خاکستر و سردی

- هیات خوابیدن در رخت خواب زبر باشد(۹).

۴- حرکت و سکون

توصیه ها عبارتند از:

- ریاضت را در این باب اثرهای عظیم است.

- کثرت تعب و ریاضت

- وقت گرسنگی ریاضت شدید

- واجب است که دلک او محلل متواتر باشد.

- مالش به چیزی درشت

- مشی در گرمی

- حرکت سخت

۴- احتباس و استفراغ

توصیه ها عبارتند از:

- استفاده از کثرت حمام یابس عرق آورنده به این افراد توصیه میشود.

- و همچنین وقت گرسنگی حمام محلل مفید است

- لازم است که استحمام ایشان بر ناشتا باشد.

-از پس حمام مبادرت به تناول غذا ننمایند بلکه صبر کنند و بر آن خواب نمایند و ریاضت کنند بعده استراحت

نمایند. و آنگاه قی کنند. بعد آن شیء لطیف از طعامیکه خون کم تولد کند بخورد.

- طول مقام در حمام بر خلو معده

- جماع بر خلو معده

- اطالت جلوس در حمام خشک

- ادامت تعریق

- حمام آب گرم نباشد بسیار خوب است

- اگر حمام آب گرم است ، رطوبت به بدن می بخشد و باید چندان دوام کنند که نه تنها ماده خاتمه یابد بلکه

جذب و تحلیل ماده باهم صورت پذیرد.

۵- رویدادهای نفسانی

توصیه ها عبارتند از:

- تفکر بسیار

- غضب

- غموم (۵) باعث لاغری می‌گردد.

بحث

به طور کلی افراد چاق از زندگی، با کیفیت پایین تری برخوردار هستند. نمی‌تواند فعالیت‌ها و امورات روزانه زندگی خود را آن طور که دوست دارد اجرا کند. در زمان شرکت در فعایت‌های خانوادگی دچار مشکل می‌شود. موارد دیگری که کیفیت زندگی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهند عبارتند از: افسردگی، ناتوانی، بیماری‌های جسمی، مشکلات جنسی، خجالت کشیدن، انزوا و دوری از اجتماع (۱۰).

هدف از درمان چاقی رسیدن به وزن سلامت و حفظ آن به منظور کاهش ریسک بیماری‌ها و افزایش کیفیت زندگی است. در روش‌های متداول هدف ابتدایی کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن اولیه در طول ۶ ماه است (۱۱، ۱۲). راه‌های زیادی برای درمان چاقی و رسیدن به وزن سلامت وجود دارد. نوع روش درمانی بستگی به سطح چاقی، وضعیت کلی سلامتی و میزان اراده در برنامه کاهش وزن دارد.

روش‌های درمان عبارتند از:

• مداخله در رژیم غذایی

• ورزش و فعالیت بدنی

• تغییرات رفتاری

• داروهای تجویزی جهت کاهش وزن

• جراحی (۱۳،۱۴)

و دیدگاه اعتدال یا وزن طبیعی در طب متداول بیان شد در حالی که در طب سنتی مزاج معتدل، مزاجی است که در

آن مقادیر کیفیات متضاده در ترکیب، متساوی و مقاوم باشند و این مزاج تحقیقا کیفیت متوسط بین آن ها است.

مزاج نامعتدل، مزاجی است که در حد وسط بین کیفیات متضاده قرار نداشته باشد یعنی به یکی از آن ها گرایش

بیشتری داشته باشد. این گرایش یا به سوی یکی از دو کیفیت متضاد سردی و گرمی و یا تری و خشکی است،

یا به سوی دو تا از آن ها است. نتیجه این گرایش به هم خوردن اعتدال است. لیکن باید این را به طور مسلم

بدانیم که مزاج معتدل به معنای یادشده اصلا وجود ندارد تا چه رسد به مزاج انسان و یا اندام او و باید دانست که

لفظ اعتدال در اصطلاح طب سنتی مفهوم تعادل یعنی هم وزنی و برابری کامل را نمی دهد، بلکه این واژه به

مفهوم عدالت در تقسیم، یعنی هرکس آنچه سزاوارش است یا به هرکسی آنچه لایق اوست می دهند، به کار می

رود. و به عبارت دیگر اعتدال مزاج در اصطلاح کیفیت بدن و یا اندامی است که در آن عناصر در هم آمیخته از

لحاظ چندی و چونی، با چنان سهم عادلانه ای شرکت کرده باشند که مزاج نیازمند آن است. اگر آن عناصر

مورد نیاز مزاج و سهم عادلانه ای که از آن برخوردار است، به اعتدال در مفهوم لغوی آن، بسیار نزدیک شده

باشد، باز اعتدال در انسان ها متفاوت است، زیرا ممکن است انسانی از انسان دیگر معتدل المزاج تر باشد و

اعتدالی که در یکی صادق است نصیب دیگری نشده باشد. اعتدال مزاج دارای وجه های متفاوت است. و بطور

کلی مزاج جنس ماده از مزاج جنس نر سردتر است و همینطور مزاج جنس ماده از جنس نر رطوبی تر است.

مادینه به سبب سرد مزاجی، ماده دفعی بیشتر دارد و گوشت او به واسطه ورزیدگی کم، نرمتر و شل تر است.

مردم سرزمین های شمالی از مردم دیگرتر مزاج تر هستند، پیشه وران محیط آبی در این ترمزاجی

بالاترند (۱۷، ۱۶، ۱۵). علائم تندرستی عبارتند از، اعتدال در: بسودن، گرمی، سردی، خشکی، تری، نرمی، سختی،

سفیدی و سرخی، فربهی، لاغری و اندکی گرایش به سوی فربهی. رگ های شخص معتدل المزاج نه بسیار

برجسته است و نه زیاد فرو رفته در گوشت. موی شخص معتدل المزاج از لحاظ پرپشتی، کمی، تجعد و صافی

معتدل است، در خردسالی به زرد مایل به سرخی می زند و در ایام جوانی مشککی است. خواب و بیداری

شخص معتدل المزاج، معتدل است و حرکات اندام ها حسب المرام و با سهولت انجام می گیرد. نیروی فکروخیال

او زیاد و قدرت ذاکره اش نیرومند است. اخلاق شخص معتدل المزاج حد واسط بین افراط و تفریط است، خواب

های خوش می بیند، از بوی خوش و آوازخوش و مجالس شادی و سرور لذت می برد. صاحبان مزاج معتدل

دوست داشتنی، گشاده روی و خوش برخورد هستند. در اشتهای به غذا و نوشیدنی اعتدال دارند، دستگاه

گوارش آن ها به خوبی کار می کند، سراسر وجودشان در اعتدال است، دفع مواد زاید در آن ها معتدل است

و از مجاری عادی بیرون می ریزد (۱۶).

و همچنین لازم به یاد آوری است گرمی غریزی، پاسدار رطوبت های غریزی است تا گرمی بیگانه بر آن ها دست

نیابد. اگر گرمی غریزی نیرومند باشد، طبیعت می تواند به وسیله آن در رطوبت ها دستکاری کند و به پختگی و

هضمشان برساند و خلط آن ها را تامین کند زیرا رطوبت ها در آن حالت پیرو طبیعتند و از گرمی بیگانه روگرد

آن هستند و به عفونت نمی رسند. لیکن اگر گرمی غریزی ناتوان باشد طبیعت از رطوبت ها کناره می گیرد زیرا

واسطه بین طبیعت و رطوبت ها ضعیف است، به این جهت رطوبت ها متوقف می شوند و از کار می افتند و

گرمی بیگانه بر آن ها می تازد و چیره می شود و رطوبت ها حرکاتی غیرطبیعی می یابند. حرارت غریزی ابزار

دست همه نیروها است و سردی مخالف همه نیروها است. سردی در گوهرهیچ سودی ندارد و اگر نفعی خیزد از

گرمی است. به این جهت هم می گویند گرمی غریزی و نمی گویند سردی غریزی. کسی کدخدائی بدن را به

سردی نسبت نمی دهد، بلکه گرمی را کدخدای تن می دانند(۱۶). به عقیده جالینوس برای بدن انسان سه حالت وجود دارد که عبارتند از: تندرستی، بیماری، حالت واسط یعنی حالتی بین تندرستی و بیماری. ۱. تندرستی

حالتی را گویند که بدن انسان از حیث مزاج و ترکیب در چنان کیفیتی باشد که کنش های آن جملگی درست و صحیح باشند. ۲. بیماری حالتی است که در نقطه مقابل و مخالف حالت تندرستی باشد. ۳. حالت واسط

تندرستی و بیماری آن است که در آن نه تندرستی کامل و نه بیماری کامل برای تن وجود دارد، مانند تن سالخوردهگان و تازه شفا یافتگان و نوزادان، یا این که بهبودی و بیماری در یک زمان با هم هستند، چنانکه اندامی سالم و اندام دیگری بیمار می باشند، یا این که سلامت و بیماری در یک اندام گرد آمده اند ولی نوع سلامت و نوع بیماری با هم متفاوت می باشند، مثلاً اندام در شکل و هیئت سالم و در اندازه (چاقی یک بیماری مقدار عام می باشد) و وضع ناسالم میباشند، سرانجام ممکن است تن یا اندام مورد نظر از حیث شکل و اندازه ناسالم باشند(۱۶). شخص سرد مزاجی که گرمی و تری مزاجش با هم در اعتدال هستند باید به وسیله غذاهای گرم که از لحاظ رطوبت و خشکی معتدل باشد و با آندودن جسم به روغن های گرمی بخش و معجون های کبار(بزرگ) حرارت بدن را برانگیزد و تخلیه های ویژه رطوبت و شست و شوهای عرق دهنده و ورزش های مناسب حال انجام دهد. چنین کسانی با وجود داشتن رطوبت معتدل باز نیازی به پیدایش رطوبت های طبیعی

دارند تا جای سردی را بپزند (۱۷). سه چیز عامل اصلی لاغری است: یکی خشکی مزاج، دوم خشک شدن ماساریقا و سوم خشکی هوا. اگر ماساریقا خشک شود مزاج، غذاپذیر نیست، پس باید به طور کلی از دستورات زیر پرهیز کرد:

قبل از حمام رفتن بدن را مالش معتدلی از حیث زبری و نرمی دادن تا پوست قرمز گردد و بلافاصله بعد از

ورزش تن را شست و شودادن و با پارچه خشک بدن را خشک کردن .

و همچنین توصیه های کلی دیگر برای لاغر شدن اشخاص فربه عبارتند از:

۱. غذا در معده و روده ها به سرعت پایین رود و جوی رگ ها فرصت مکیدن غذا را نداشته باشند.

۲. خوراک از لحاظ حجم زیاد و از لحاظ غذائیت ضعیف باشد (۱۶، ۱۸).

۳. قبل از غذا خوردن شست و شوی پایایی انجام دهند (۱۶).

۴. ورزش سریع بکنند (۶، ۱۶، ۱۸).

۵. تن را با روغن های گدازنده اندوده کنند (۱۶، ۱۸).

۶. معجون هایی مانند معجون اطریرفل صغیر استعمال کنند.

۷. خولنجان دواء اللکک، تریاق و سرکه همراه مرّ، در ناشتا صرف کنند(۱۶). لازم به یادآوری است که با توجه به

عدم توان طب متداول در درمان بیماریهای مزمن(۱۹) امروزه بار دیگر توجه به اغذیه های سنتی بار دیگر جهت

کنترل افزایش وزن مورد توجه قرار گرفته است(۲۰). همچنین در تعداد متعددی از مطالعات نشان داده شده است که

با مداخله در شیوه زندگی فرد منجر به بهبود در وزن میشود(۲۱).

جمع بندی

کمک به تحلیل ماده غذا کنند، به ریاضات سخت و در درشتی ملبوس و بستر و تبدیل آب سرد به گرم و هوای بارد

به حاره و دایم گشاده داشتن بدن در سردی شدید تا مسام بند شود و مسدود گردد. پس غذا را قبول نکند و تحلیل

معتدل را که آن مقدمه انجذاب ماورای او باشد منع نماید. و بطور کلی کاهش وزن از طریق تغییراتی در سبک

زندگی (تغییر رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و تغییرات رفتاری) امکان پذیر است. در موارد بسیار جدی با

اصلاح شیوه زندگی از دارو درمانی و جراحی نیز به عنوان درمان کمکی استفاده می شود(۲۲،۲۳).

منابع

۱. ابو علی سینا. قانون فی الطب. الطبعة الاولى. بیروت-لبنان: موسسه الاعلمی للمطبوعات؛ ۱۴۲۰. الجلد الرابع. ص ۳۶۱-۳.

۲. عبادیانی محمد. راهنمای طب ایرانی چاقی: انتشارات درمانگر. ۱۳۸۸

۳. Defining overweight and obesity.

Centers for Disease Control & Prevention. <http://www.cdc.gov/obesity/defining.html>. [Accessed date Feb. ۱۴, ۲۰۱۱].

۴. Still CD, et al. Obesity. In: Rakel & Bope: Conn's Current Therapy. ۶۰th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; ۲۰۰۸. <http://www.mdconsult.com/das/book/body/۱۱۷۹۵۸۷۴۸-۳/۰/۱۶۲۱/۲۹۵.html#u۱۰-B۹۷۸-۱>. [Accessed date Feb. ۱۵, ۲۰۱۱].

۵. ابن سینا، حسین: القانون فی الطب، تحقیق و تصحیح: ابراهیم شمس الدین، چاپ موسسه اعلمی للمطبوعات، بیروت، سال ۱۴۲۵ هـ - ۲۰۰۵، جلد چهارم ص ۳۶۳-۳۶۲، جلد اول ص ۲۲۹، ۲۳۳، ۲۶۱، جلد چهارم ۴۲۰.

۶. گیلانی محمد کاظم. حفظ الصحه ناصری. تصحیح دکتر رسول چوپانی. تهران. ۱۳۸۷. ناشر المعی. چاپ دانش پژوه. با مقدمه استاد ناظم و دکتر انوشیروانی. شابک: ۶-۰۵-۷۵۵۳-۹۶۴-۹۷۸-۹۷۸-۱۳۶، ۱۸۳.

۷. دهخدا علی اکبر، لغت نامه دهخدا، www.vajehyab.com

[Accessed date Feb. ۱۵, ۲۰۱۱].

۸. عقیلی خراسانی شیرازی، محمد حسین: مخزن الادویه، موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، ص ۳۷۷.

۹. عقیلی خراسانی شیرازی، محمد حسین: خلاصه الحکمه، تحقیق و ویرایش: ناظم اسماعیل، موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، انتشارات اسماعیلان، قم، ۱۳۸۶، ص ۱۰۹۷، ۱۰۹۷، ۱۴۴۳، ۵۵، ۶۷۴، ۷۱۸، ۷۱۹، ۵۰۶، ۵۰۵، ۵۰۰، ۵۰۱، ۱۳۵۳، ۱۲۰۷، ۱۳۵۹، ۱۱۶۱، ۱۱۴۳، ۱۰۷۳-۱۰۸۰، ۱۰۹۳، ۱۰۷۶.

۱۰. Kushner RF., Obesity management, Gastroenterology Clinics of North America, ۲۰۰۷; ۳۶:۱۹۱.

۱۱. Duval K, et al., Health-related quality of life in morbid obesity, Obesity Surgery, ۲۰۰۶; ۱۶:۵۷۴.

۱۲. Hainer V, et al., Treatment modalities of obesity: What fits whom? Diabetes Care, ۲۰۰۸; ۳۱(suppl ۲):S۲۶۹.

۱۳. Bray GA. Overview of therapy for obesity in adults, <http://www.uptodate.com/home/index.html>. [Accessed date Feb. ۱۶, ۲۰۱۱].

۱۴. Understanding adult obesity, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, <http://www.win.niddk.nih.gov/publications/understanding.htm>. [Accessed date Feb. ۱۵, ۲۰۱]

۱۵. ابن سینا حسین ، قانون در طب ، ویراسته دکتر حسین خاتمی، نسخه پژوهشی، کتاب اول، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت تحقیقات و فنآوری، کمیته رایانه ای کردن طب و بهداشت، ص: ۸-۱۰ .

URL: <http://www.elib.hbi.ir/persian/TRADITIONAL-MEDICINE/CANON-WEB/CANON-WEB.htm>. [Accessed date ۱۱/۱۰/۱۲]. [arabic].

۱۶. ابن سینا حسین ، قانون در طب ، ویراسته دکتر حسین خاتمی، نسخه پژوهشی، کتاب اول، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت تحقیقات و فنآوری، کمیته رایانه ای کردن طب و بهداشت، ص: ۱۹-۲۰، ۱۹۶، ۱۹۴، ۱۲۰، ۱۹۶-۷.

URL: <http://www.elib.hbi.ir/persian/TRADITIONAL-MEDICINE/CANON-WEB/CANON-WEB.htm>. [Accessed date ۱۱/۱۰/۱۲]. [persian].

۱۷. ابن سینا حسین ، قانون در طب ، ویراسته دکتر حسین خاتمی، نسخه پژوهشی، کتاب اول، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت تحقیقات و فنآوری، کمیته رایانه ای کردن طب و بهداشت، ص: ۷-۱۰ .

۱۸. ذخیره خوارزمشاهی. نسخه الکترونیک وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت تحقیقات و فنآوری، کمیته رایانه ای کردن طب و بهداشت. ص ۶۲۴-۵.

<http://www.elib.hbi.ir/persian/TRADITIONAL-MEDICINE/JORJANI/ZAKHIREH-SIRJANI/Zakhireh-SIRJANI/۲۰۶۲۳.pdf#K۸G۳B۱>. [Accessed date ۱۱/۱۰/۱۲]. [persian].

۱۹. Prakash V., Global aspects of nutrition and health and ways to improve diet quality, Int J Vitam Nutr Res. ۲۰۱۲;۸۲(۳):۱۸۷-۹۱. doi: ۱۰.۱۰۲۴/۰۳۰۰-۹۸۳۱/a.۰۰۱۱۰.

۲۰. Seyed Hamid Kamali, Ali Reza Khalaj, Shirin Hasani-Ranjbar, Mohammad Mehdi Esfehani, Mohammad Kamalinejad, Omidmalayeri Soheil' Seyed Ali Kamali' Efficacy of 'Itrifal Saghir', a combination of three medicinal plants in the treatment of obesity; A randomized controlled trial, DARU Journal of Pharmaceutical Sciences ۲۰۱۲, ۲۰:۳۳ doi:۱۰.۱۱۸۶/۲۰۰۸-۲۲۳۱-۲۰-۳۳

۲۱. Ho M, Garnett SP, Baur L, Burrows T, Stewart L, Neve M, Collins C., Effectiveness of lifestyle interventions in child obesity: systematic review with meta-analysis., *Pediatrics*. ۲۰۱۲; ۱۳۰(۶):e۱۶۴۷-۷۱. doi: ۱۰.۱۵۴۲/peds.۲۰۱۲-۱۱۷۶. Epub ۲۰۱۲.

۲۲. Svetkey LP, et al. Comparison of strategies for sustaining weight loss: The Weight Loss Maintenance Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Medical Association*. ۲۰۰۸; ۲۹۹:۱۱۳۹.

۲۳. The practical guide: Identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults. U.S. Department of Health and Human Services.
URL: <http://www.elib.hbi.ir/persian/TRADITIONAL-MEDICINE/CANON-WEB/CANON-WEB.htm>. [Accessed date ۱۱/۱۰/۱۲].[english].