



روش‌های معمول طب سنتی در افغانستان و چالش‌های مرتبط به آن

پوهنمل رابعه ایوبی

دیپارتمنت فارماکوکونوزی، پوهنځی فارمسی، پوهنتون کابل، کابل، افغانستان

ایمیل: rabia.ayoubi1995@ku.edu.af

چکیده

طب سنتی افغانستان هنوز هم از طرفداران زیادی برخوردار بوده و بیشتر افراد کشور جهت کنترول و تداوی مشکلات صحتی خویش به آن متکی اند؛ اما با این حال معلومات کافی و منسجم در مورد روش‌های معمول طب سنتی کشور در دسترس نیست. بنابراین، در این مقاله مروری روایتی روش‌های معمول طب سنتی افغانستان و برخی از چالش‌های مرتبط با آن مورد مطالعه قرار گرفته است. یافته‌های این تحقیق روش‌های معمول طب سنتی در کشور را به معرفی گرفته و می‌تواند گامی در راستای توسعه و معیاری شدن آن‌ها باشد. شکسته‌بندی، ناف‌گیری، گیاه‌درمانی، رگ‌زدن، حجامت، آب‌درمانی، زالودرمانی، داغ‌گذشتن، ماساژدرمانی، طب سوزنی و روش‌های عقیدتی روش‌های معمول در طب سنتی افغانستان اند. با آن‌که مؤثریت و کارایی بیشتر این روش‌ها توسط مطالعات علمی-تجربی به اثبات رسیده است؛ اما با این حال، نبود طرزالعمل واحد و استاندارد ملی طب سنتی باعث گردیده است تا طب سنتی افغانستان فقط در محدوده‌ی کشور مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: اماله؛ حجامت؛ روش‌های عقیدتی؛ زالو درمانی؛ شکسته‌بندی؛ طب سنتی افغانستان؛ گیاه‌درمانی

The Common Practices of Traditional Medicine in Afghanistan and the Related Challenges

Rabia Ayoubi

Department of Pharmacognosy, Faculty of Pharmacy, Kabul University, Kabul-Afghanistan

Email: rabia.ayoubi1995@ku.edu.af

Abstract

Traditional Afghan Medicine (TAM) remains widely practiced, with many people relying on it for managing and treating health conditions. However, there is insufficient and inconsistent information available about its common practices. This article presents a narrative review of the prevalent methods of TAM and some of the challenges associated with them. The findings of this study outline the common methods of traditional medicine in the country and may pave the way for their advancement and standardization. Fractional therapy, phytotherapy, fasd, cupping, hirudotherapy, enema, hydrotherapy, cauterization, massage therapy, acupuncture and spiritual and religious therapy are the common practices in TAM. Although the effectiveness and efficiency of these practices have been proven by scientific-experimental studies, still, the lack of a distinct procedure and national standard of traditional medicine has caused TAM to be used only within the country.

Keywords: Cupping; Enema; Fractional Therapy; Phytotherapy; Spiritual and Religious Therapy; Hirudotherapy; Traditional Afghan Medicine

ارجاع: ایوبی، ر. (۱۴۰۳). روش‌های معمول طب سنتی در افغانستان و چالش‌های مرتبط به آن. مجله علمی-تحقیقی

علوم طبیعی پوهنتون کابل، ۷(۴)، ۱۲۷-۱۵۳. <https://doi.org/10.62810/jns.v7i4.386>

مقدمه

طب سنتی^۱ عبارت از مجموعه دانش، مهارت‌ها و روش‌های مبتنی بر نظریه‌ها، عقاید و تجربیات بومی فرهنگ‌های مختلف است که برای حفظ صحت و وقایه، تشخیص، بهبود و تداوی امراض جسمی و روانی استفاده می‌شود. اساسات این مکتب طبی به صورت کتبی، شفاهی، عادات و رسوم از یک نسل به نسل دیگر انتقال می‌نماید (بابری، ۱۳۹۱؛ Fokunang et al., 2011). طب‌های سنتی مدنیت‌های مختلف از غنای علمی و تجربی زیادی برخوردار بوده و از گذشته تا به حال مورد توجه علوم مختلفی از طب قرار دارند (WHO, 2023). علاوه بر این، برخی از این طب‌های سنتی در پایه‌گذاری و انکشاف طب سنتی سایر کشورها نقش مهم و برجسته داشته و اساس تیوریکی این طب‌ها را تشکیل می‌دهند. از آن جمله می‌توان به طب سنتی افغانستان اشاره نمود.

طب سنتی افغانستان که اغلب به نام طب یونانی نیز یاد می‌گردد، بر اساس اصول و تیوری‌های قدیمی تداوی امراض تشکل نموده و در روشنایی مآخذ گرفته شده از طب‌های مشهور سنتی یونانی، هندی، فارسی و عربی فعالیت می‌نماید (بابری، ۱۳۹۱). چنانچه موجودیت تعداد زیاد محصولات گیاهی هندی در بازار دواپی و توصیه آن توسط اطباء سنتی کشور، تداوی مشکلات مختلف صحتی با محوریت اخلاط چهارگانه عضویت، حضور پررنگ افراد مذهبی و مراجعه مریضان جهت دریافت تداوی‌های عقیدتی و غیره مصداق این ادعا است. موقعیت استراتژیک و غنای تاریخی افغانستان، نفوذ اجانب در ادوار مختلف تاریخ به کشور، پرتوافکنی دین مقدس اسلام در زمان حکومت‌های اسلامی و باورهای فرهنگی مشابه افغانستان با کشورهای همسایه در شکل‌گیری طب سنتی این کشور ارزش به‌سزایی داشته است.

با آن‌که بنابر دلایل مختلف چون عدم توجه نهادهای حاکم طی ادوار مختلف و نهادهای علمی کشور جهت مطالعه و معرفی طب سنتی کشور و ویژه‌گی‌های آن، نبود امکانات لازمه برای رشد و تعمیم تجارب بین اطباء "یونانی"، مورثی بودن طب سنتی در اکثر اطباء سنتی بدون فراگیری پروگرام‌های آموزشی لازم، عدم موجودیت طرزالعمل واحد و استاندارد ملی جهت تنظیم و انسجام امور طب سنتی، توريد سيل آسای محصولات دواپی سنتی از کشورهای همسایه، عدم توانایی در کنترل کیفی محصولات دواپی سنتی، تفوق طب‌های سنتی کشورهای همسایه و غیره طب سنتی کشور نتوانسته است هنوز هم جایگاه آن‌چنانی خویش را در سطح ملی، منطقه‌یی و بین‌المللی تثبیت و حفظ نماید؛

^۱ Traditional medicine

اما با این حال هنوز هم تعداد کثیری باشندگان کشور، خاصاً اهالی مناطق روستایی و دورافتاده، جهت تداوی و بهبود مشکلات مختلف صحتی خود به طب سنتی متکی اند. عوامل متعددی چون ارزش های فرهنگی، فقر، سطح پایین سواد، عدم دسترسی به خدمات استاندارد اولیه صحتی، کمبود ادویه الوپاتیک، نبود امکانات لازم ترانسپورتی، عدم حصول نتایج قناعت بخش از تداوی مدرن و غیره در گرایش روزافزون افراد به طب سنتی کشور نقش دارند. با وجود اهمیت طب سنتی به عنوان یک پایه اساسی سیستم صحت عامه کشور و ارزش آن به گونه ی میراث علمی-فرهنگی نخبه گان گذشته متأسفانه در مورد آن تحقیقات وسیع صورت نگرفته و آثار مستند و منسجم اندک در دسترس قرار دارد. بنابراین، هدف از تحریر این مقاله که با استفاده از مقالات و آثار معتبر علمی تهیه گردیده است، معرفی روش های معمول طب سنتی در کشور تشکیل داده و نیز کوشش گردیده است تا چالش های موجود مرتبط با سیستم طب سنتی کشور مورد بحث و ارزیابی قرار گیرد. یافته های این تحقیق می تواند به عنوان گامی در جهت توسعه، معیاری سازی و دریافت راه حل های ممکن برای چالش های موجود فراراه طب سنتی کشور تلقی گردد.

روش تحقیق

این تحقیق یک تحقیق مروری روایتی بوده که محتویات آن از کتب، مجلات، پایگاه های اطلاعاتی (گوگل اسکالر، پاب مد، ساینس دایرکت، اس آی دی، و ماگ ایران)، وب سایت ها و سایر منابع معتبر علمی جمع آوری و یافته های آن به شکل مقاله ترتیب گردیده است. به منظور جستجوی مطالب مورد نظر و دسترسی به حد اکثر منابع مستند؛ ترکیبی از کلمات کلیدی چون شکسته بندی، ناف گیری، گیاه درمانی، رگ زدن، حجامت، آب درمانی، زالودرمانی، داغ گذاشتن، ماساژدرمانی، طب سوزنی، روش های عقیدتی با طب سنتی، طب مدرن، چالش ها و افغانستان مورد استفاده قرار گرفت. بنابر نبود اطلاعات کافی در مورد طب سنتی افغانستان و چالش های مربوطه، در حین جستجوی مقالات در پایگاه های اطلاعاتی فلتر خاصی چون سال نشر مقاله، لسان نگارش، نوع مقاله و غیره اعمال نگردید.

یافته ها

استفاده از روش های سنتی جهت بهبود و تداوی امراض در افغانستان دارای پیشینه ی کهن می باشد. اکثر باشندگان کشور، به طور اخص اهالی روستانشین و مناطق دور افتاده که به خدمات اولیه صحتی دسترسی ندارند و یا این که نمی توانند از این امکانات استفاده ی مزید نمایند برای حل مشکلات صحتی شان به اطباء سنتی و سایر افراد با تجربه و ماهر شاغل در این حرفه مراجعه می کنند (طلوع نیوز، ۱۴۰۰؛ آسیه، ۱۴۰۰). با این که بنابر عدم مطالعه ی کافی در مورد طب سنتی کشور متکی بودن به این روش ها

می‌تواند تا حد باعث بروز مشکلات گردد؛ اما با این حال، نمی‌توان از مؤثریت کاربرد روش‌های متذکره در اکثر موارد چشم‌پوشی نمود. هر زمانی که از طب سنتی کشور نام برده می‌شود اغلب فکر می‌کنند هدف استفاده از گیاهان طبی جهت وقایه و تداوی امراض بوده و طب سنتی فقط به گیاه‌درمانی خلاصه می‌گردد. در حالی که این طور نبوده و طب سنتی کشور دربرگیرنده‌ی روش‌های متنوع و متعدد است که به منظور التیام آلام مختلف به‌کار گرفته می‌شود. بر اساس منابع موجود و مشاهدات عینی روش‌های معمول طب سنتی کشور را با توجه به چگونگی مشابهت آن با شیوه‌های سنتی مروج در سایر طب‌های سنتی می‌توان به دو بخش تقسیم نمود؛ روش‌های متداول و روش‌های مختص به طب سنتی کشور. قابل یادآوری است که بیشتر روش‌های مروج در طب سنتی افغانستان شامل دسته‌ی اول بوده و با وجود ویژه‌گی‌های آن دارای مشابهت‌های زیادی با شیوه‌های سایر طب‌های سنتی می‌باشد. مهم‌ترین روش‌های طب سنتی جهت تداوی امراض در افغانستان شامل شکسته‌بندی، ناف‌گیری، گیاه‌درمانی، حجامت، رگ زدن، زالودرمانی؛ اماله کردن، آب‌درمانی، طب سوزنی و تداوی‌های عقیدتی می‌باشد (شرکت تحقیقاتی پارسی طب، ۱۳۹۷).

شکسته‌بندی^۲

یکی از رایج‌ترین روش‌های طب سنتی در کشور شکسته‌بندی است. کاربرد این روش در افغانستان دارای قدامت بیشتر از صد سال بوده و توسط افراد ماهر و با تجربه، شکسته‌بندها، اجراء می‌گردد. از شکسته‌بندها به‌عنوان طبیبان بدون مدرک؛ اما پردرآمد یاد شده و تصور می‌گردد که شکسته‌بندها در بین سایر طبیبان سنتی بیشترین تعداد مراجعین را به‌خود جلب می‌نمایند (هنریار، ۱۳۹۵). استفاده از این روش نه تنها بین اهالی روستایی بلکه نزد مردم شهرنشین نیز از شهرت خاصی برخوردار است. افرادی که از شکستگی دست، پا و سایر قسمت‌های بدن و بیجا شدن مفاصل شاکی اند، ترجیح می‌دهند قبل از داکتر اورتوپیدی و یا فزیوتراپیست به شکسته‌بند مراجعه نمایند. مشاهدات عینی نشان می‌دهد که در اکثر موارد، واقعات غیر اختلاطی که ایجاب مداخله جراحی را نمی‌کند، شکسته‌بندی مؤثر بوده و مشکلات صحی مراجعین را تقریباً به‌طور کامل برطرف می‌کند. شکسته‌بندها بنابر مهارت‌های خاصی که دارند، استخوان‌ها را بجا نموده و زردی تخم مرغ، زردچوبه و دنبه گوسفند را با هم مخلوط کرده و به‌صورت ضماد بالای قسمت ماوف قرار داده و با استفاده از پارچه‌های نخی و تخته‌های چوبی مخصوص قسمت شکستگی را محکم بسته نموده و به این ترتیب استخوان‌ها دوباره باهم پیوست گردیده و جوش می‌خورند. برعلاوه، برای مریض توصیه می‌گردد تا برای مدتی در بستر

^۲ Fractional Therapy

باقی مانده و حرکت نکند و از غذاهایی که به قول معروف کولاژن ساز و چسپناک هستند و در بازسازی نسج غضروف و استخوان کمک می‌کنند، استفاده نمایند. دلایل متعددی را می‌توان در وصف شهرت روش شکسته‌بندی نزد عوام قلمداد نمود. از آن جمله به کورس تداوی کوتاه مدت، هزینه پایین تداوی، چانس کمتر جراحی، مؤثریت بهتر تداوی و برطرف نمودن کامل ناراحتی مریض اشاره کرد (علمداری، ۱۴۰۱). درین مورد می‌توان از بعضی شکسته‌بندهای مشهور کشور؛ مانند حاجی رفیق سکونت‌گزین بازار صیاد بالا و شکسته‌بند معرف کابل قدیم مرحوم کریم مارگیر نام برد. باید اظهار نمود که کارکردها، خلایق‌ها و تجربیات حاجی رفیق صیادی واقعاً قابل قدر بوده و مورد احترام خاص و عام نه تنها به سطح ولایات پروان، کاپیسا و کابل است؛ بلکه به سطح افغانستان از شهرت برخوردار می‌باشد.

ناف‌گیری

اصطلاح در رفتگی ناف و یا ناف‌رفتگی (چره ناف) مریضی معمول و مشهوری نزد عوام بوده که در برخی از متون تحت عنوان حرکت و یا سقوط ناف از آن تذکر به عمل آمده است. این حالت در اثر حرکت و بیجا شدن عضلات، روده‌ها و یا لایه‌های بطن ایجاد می‌گردد. در حالت نارمل، پرده نازکی اطراف ناف را پوشانیده است. پاره شدن این پرده بنابر عوامل مختلف چون بلند نمودن وزن‌های سنگین، پریدن از ارتفاعات بلند، ترس بیش از حد، سرفه‌های مداوم، ولادت‌های پیهم، قبضیت، چاقی و غیره باعث ایجاد این حالت می‌گردد. از علایم عمده‌ی ناف‌رفتگی می‌توان به گرفتگی و شخی عضلات، کش شدن بدن و بسته شدن و یا تضییق یکی از رگ‌های دور ناف توام با درد در نواحی پایین بطن و کمر، سستی، بی‌حالی زیاد، سردرد شدید، دل‌بدی و استفراغ اشاره نمود (سریتا، ۱۴۰۳؛ پاشایی، ۱۴۰۳). به نقل از متون طب سنتی ناف‌رفتگی می‌تواند دوباره عود نموده؛ لذا مریض باید در رعایت رژیم غذایی و شدت فعالیت‌های فیزیکی خود محتاط باشد (دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، ۲۰۱۴). افرادی که دچار این ناراحتی می‌گردند، نزد افراد ماهر و با تجربه که در ناف‌گیری مهارت دارند، مراجعه می‌کنند. این افراد ماهر به روش‌های خاص از جمله گذاشتن اشیای گرم، پیاله و بوتل بالای ناف و دم کردن به تداوی مراجعین می‌پردازند. پروسه تداوی طوری صورت می‌گیرد که بالای ناف پارچه‌ی را شعله‌ور نموده و به سرعت یک پیاله خالی را به صورت معکوس بالای ناف قرار می‌دهند. این کار باعث تولید خلا در داخل پیاله شده و ناف را به سمت بالا می‌کشاند. در برخی حالات، بعد از حصول اطمینان از وجود ناف‌رفتگی نزد شخص، تفاوت میان فاصله‌ی ثدیه‌ها با ناف و یا متمایل شدن ناف به یک طرف، مریض به پشت خوابانیده شده و پای چپ یا راست او بلند گردیده و با یک دست محکم

گرفته شده و با دست دیگر توسط چکش چوبی و یا رابری در گُری پای مریض کوبیده می شود تا موجب جابه جایی ناف گردد.

علاوه براین، ناف گیری در برخی موارد می تواند مفهوم متفاوتی داشته و به منظور حصول هدف کاملاً مجزا اجرا گردد. چنانچه در بعضی مناطق کشور خانم هایی که از بی اولادی رنج می برند و یا این که فرزند پسر ندارند نزد دایه های با تجربه برای گرفتن ناف شان مراجعه می کنند. آن ها عقیده دارند که تغییر وضعیت ناف شان می تواند آن ها را در حل مشکلات شان یاری رساند. ناگفته نباید گذاشت که در همچو حالت مریض دچار ناف رفتگی نبوده و نارمل می باشد.

گیاه درمانی^۲

در کنار سایر روش های مرسوم در طب سنتی کشور یکی هم گیاه درمانی است. در این روش از گیاهان طبی برای وقایه و تداوی امراض مختلف استفاده می گردد (Falzon & Balabanova, 2017). دلایل مختلف در ترویج گیاه درمانی در کشور حایز اهمیت است که از آن جمله می توان به فلور غنی گیاهی کشور، قابل دسترس بودن این منابع، باور مردم به بی ضرر بودن گیاهان طبی و محصولات گیاهی، عدم باور عوام به سیستم صحی الوپاتیک، هزینه ی کم تداوی، ارزش های فرهنگی، آشنایی کامل ساکنان مناطق با پیداوار گیاهی آن ناحیه، توصیه به استفاده منابع طبیعی توسط افراد با رسوخ و با تجربه و غیره اشاره نمود. با توجه به شرایط متنوع اقلیمی کشور کشت و برداشت گیاهان، اعم از منابع کشت شده و وحشی، در طول سال میسر بوده و این موضوع باعث گردیده است تا خانواده های روستانشین به جمع آوری و پروسس ابتدایی گیاهان طبی مختلف موجود در محیط و ماحول زیست خود پرداخته و آن را برای استفاده ی بعدی ذخیره نمایند. این موضوع در مورد اهالی شهرنشین صادق نبوده و آن ها ترجیع می دهند گیاهان طبی و محصولات گیاهی را از عطاری ها و دواخانه های طب سنتی موجود در سطح شهر بدست بیاورند. از جمله معروف ترین گیاهان طبی که در اکثر مناطق افغانستان مردم با آن ها آشنایی داشته و از آن ها استفاده می کنند؛ می توان از بوربو، اسپند، بادیان، جوانی، گل گاوزبان، نعنای و پودینه، چوگری، مارچوبه، فلوس، دارچینی، میخک، نرکچور، زردچوبه، زنجبیل، هلیله و غیره (جدول ۱) نام برد. اکثر گیاهان طبی مورد استفاده در طب سنتی کشور از منابع گیاهی وحشی و یا کشت شده ی خود کشور به دست آمده و در برخی موارد از سایر کشورهای همجوار؛ چون هند، پاکستان، ایران، چین و غیره وارد می گردند. بررسی ها نشان داده است که از جمله ی تقریباً ۵۰۰۰ نوع گیاه گلدار

^۲ Phytotherapy

در افغانستان، بیش از ۲۰۰ نوع آن گیاهان شناخته شده‌ی طبی بوده و در اکثر مناطق کشور به منظور تداوی مورد استفاده قرار می‌گیرند (Freitag, et al., 2010). این در حالیست که تقریباً ۲۶ فیصد (۶۲ قلم) اقلام دوائی گیاهی مستعمله در طب سنتی کشور را اقلام وارداتی تشکیل می‌دهد (بابری، ۱۳۹۱). به باور عوام، گیاهان طبی مختلف دارای مزاج متفاوت بوده و باید حین استفاده از آن‌ها در مورد طبع و مزاج مریض، نوع مرض، رژیم غذایی مورد استفاده، مدت زمان مریضی، وجود امراض زمینه‌یی و متمم توجه نمود. دواهای رایج در طب سنتی به دو دسته، دواهای مفرد و دواهای مرکب (قربادین) تصنیف می‌گردد. دواهای مفرد شامل ادویه‌ی گیاهی، حیوانی و معدنی بوده که به تنهایی یا همراه با آب، عسل، روغن، بوره، سکنجین و غیره مورد استفاده قرار می‌گیرد. دواهای مرکب را از مخلوط نمودن دو یا چند دوا باهم و یا با مواد مختلف دیگر تهیه می‌نمایند. در فرهنگ طب سنتی از اطریف‌ها، انگشت پیچ‌ها (لعوق‌ها)، ایارج‌ها، تریاق‌ها، جُلّاب‌ها، حب‌ها و غیره به عنوان دواهای مرکب یاد گردیده است که هر کدام دارای ترکیب و شیوه‌ی تهیه خاص بوده و برای تداوی امراض مختلف توصیه می‌گردند.

علاوه بر استفاده از گیاهان و محصولات گیاهی، برخی از طبیبان سنتی از زهر مار و گژدم (عقرب) نیز برای تداوی بعضی از امراض استفاده می‌نمایند. این طبیبان ابتدا زهر مار و یا عقرب را تصفیه نموده و بعد آن‌را با بعضی از گیاهان طبی خاص مخلوط می‌نمایند. اکثراً امراض جلدی چون پیس، خضدیری و جذام با این روش تداوی می‌گردند (خبرگزاری تحلیلی ایران، ۱۳۸۹).

جدول ۱: لست گیاهان طبی مستعمله در طب سنتی افغانستان (Younos, et al., 1987)

شماره	نام لاتین	نام محلی	قسمت قابل استفاده	موارد عمده‌ی استطباب
1	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	پریساوشان، پاتوچنه، بی بی ایخته، بی بی چالوا	برگ‌ها	نرم‌کننده، ضد اسهال، ضد نفستنگی
2	<i>Teucrium polium</i> L.	کلپوره، سپیرکی	دانه‌ها	ضد التهاب معده
3	<i>Amaranthus caudatus</i> L.	تاج خراس	ریشه و دانه‌ها	ضد سفلیس
4	<i>Pestacia cabulica</i> Stocks	مستک کابلی، گنده پسته، مستکی	ریزین	آرام‌بخش
5	<i>Nerium odorum</i> Soland.	خره زهره، دفلی، گندیری	برگ‌ها	ضد انفلونزا
6	<i>Acorus calamus</i> L.	وج	رایزوم	ضد التهاب معده
7	<i>Berberis interrgerima</i> Bunge	زرک، انبر باریس، انبر بیریس، چتره، زرغل، ایمران، عمران، راز، زرشک	برگ‌ها و ریشه	آرام‌بخش

ضد درد	دانه‌ها	فندق	<i>Corylus avellana</i> L.	8
نرم‌کننده	میوه‌ها	سپستان	<i>Cordia myxa</i> L.	9
نرم‌کننده، آرام‌بخش، ضد تب	علف گیاه	گاوزبان، گل گاوزبان	<i>Echium amoerum</i>	10
ضد درد، گزدم‌گزیدگی	علف گیاه و دانه‌ها	اژدم بته، گزدم بته	<i>Heliotropium ellipticum</i> Ledib.	۱۱
خواب آور	ریزین	چرس، بنگ‌دانه، شاه‌دانه، کنب، گانچه، بنگ بته، بته فقیر	<i>Cannabis sativa</i> L.	۱۲
مدرر، ضد کرم	میوه‌ها و ریشه	کور، کور گیاه، کپر، اورمه	<i>Capparis spinosa</i> L.	13
مسهل	میوه‌ها	هلیله	<i>Terminalia chebula</i> Retz.	۱۴
ضد تب، ضد التهاب معده	علف گیاه	ترک دورنه، ترخ درونه، زول، بوی مادران، بوی ماران، گل سپرغک، پان لغک	<i>Achillea santolina</i> L.	15
مشکلات هضمی، ضد نفخ	برگ‌ها و علف گیاه	افسانتین، افسنتین، مروه، مندو	<i>Artemisia absinthium</i> L.	16
ضد کرم	غنچه‌های گلی	ترخ، ترخه، کرم بته، کرمک بته	<i>Artemisia cina</i> Berg.	17
مقوی، منبه عصبی	ریشه	بهمن سفید	<i>Centaurea behen</i> L.	18
مشکلات کبدی، ضد تب	ریشه	کاسنی، کاشنی	<i>Cichorium intybus</i> L.	۱۹
ضد درد دندان، مشکلات هضمی	غنچه‌های گلی	بابونه، گل بابونه	<i>Matricaria chamomilla</i> L.	20
نرم‌کننده	رایزوم	تخم شلغم، شلغم، تیپر	<i>Raphanus napus</i> L.	۲۱
مسهل برای اطفال	دانه‌ها	خاکشیر، تودری، قدومه	<i>Sisymbrium Sophia</i> L.	۲۲
مسهل شدید	پولپ میوه‌های پخته شده گیاه	تربوز ابوجهل، حنظل، مرغونی، منه غونی	<i>Citrullus colocynthis</i> Schrad.	۲۳
سقط آور	میوه‌ها	ابهل، باررچه	<i>Juniperus Sabina</i> L.	۲۴
منبه قوای شهوانی	ریشه (توبر)	سعد، سعد کوفی، موته	<i>Cyperus pertenuis</i> Roxb.	۲۵
ضد نفس‌تنگی	علف گیاه	مادرق	<i>Ephedra ciliata</i> Fisch. Mey.	۲۶
ضد نفس‌تنگی	علف گیاه	مدرق، مادرق	<i>Ephedra gerardiana</i> Wall. Stapf.	27
امراض تنفسی	علف گیاه	بندک	<i>Ephedra intermedia</i> Schrenk et C. A. Mey. var. <i>tibetica</i> Stapf.	28

منبه عصبی	علف گیاه	جرکنه	<i>Ephedra intermedia</i> Schrenk et C. A. Mey. var. <i>intermedia</i>	29
ضد نفس تنگی، منبه عصبی	علف گیاه	هوم	<i>Ephedra pachyclada</i> Boiss.	۳۰
منبه عصبی	علف گیاه	یامه، نمه	<i>Ephedra procera</i> Fish. Mey.	31
ضد نفس تنگی، منبه عصبی	علف گیاه	هوم	<i>Ephedra sarcocarpa</i> Aitch. Hemsl.	۳۲
اشتها آور	میوه‌ها	آمله، مانو	<i>Emblica officinalis</i> Gaertn.	۳۳
مسهل	دانه‌ها	بید انجیر، کرچک، خروع، آرنده، ورهنده، ارهنده	<i>Ricinus communis</i> L.	۳۴
ضد اسهال، منبه قوای شهوانی	قشر درختان و یا شاخچه‌های جوان	بلوط، مازو، سیبری، سپیرکی سیبری، غور سیبری، سره سیبری	<i>Quercus baloot</i> Griff.	۳۵
ضد حساسیت	علف گیاه	شاهتره، پاپره	<i>Fumaria parviflora</i> Lam.	36
برای انتانات گلو	ساقه‌ها	تابشیر قلمی، بانگس	<i>Bambosa arundinaceae</i> (Retz.) Willd.	37
منبه عصبی، مقوی، ماده رنگ‌دهنده، مصاله	استگمات‌ها	زعفران، زعفران	<i>Crocus sativus</i> L.	38
مشکلات هضمی	غنچه‌های گلی	اوسطوخودوس	<i>Lavandula dentata</i> L.	39
مشکلات هضمی	برگ‌ها	بادرنجبویه	<i>Melissa officinalis</i> L.	40
مشکلات هضمی، ضد التهاب معده، ضد استفراغ	علف گیاه	پودینه، پودنه، پودینه ویلنی	<i>Mentha longifolia</i> (L.) Huds.	۴۱
ضد اسپرم، ضد التهاب معده، ضد استفراغ	برگ‌ها	نعناع، نانا، باغی ویلنی	<i>Mentha x piperita</i> L.	۴۲
مقوی حافظه	علف گیاه	مرزنجوش، مرزنگوش، ازول، اوسکه	<i>Origanum glaucum</i> Rech. f.	۴۳
نرم‌کننده، ضد سرفه	علف گیاه و دانه‌ها	کنوچه	<i>Salvia macrosyphon</i> Boiss.	44
مقشع، ضد سرفه، نرم‌کننده	علف گیاه	ملنگان، بالنگان، گنده بغل	<i>Salvia rhytidea</i> Benth.	۴۵
ضد نفخ، تنظیم‌کننده عادات ماهوار	علف گیاه	زرافشان، پادوله، پرالا، بوترنغو	<i>Stachys lavanduliefolia</i> Vahl.	46
برای مشکلات هضمی، مصاله	علف گیاه	کاکوتی، پودینه کوهی، نعناع کوهی، مروزی	<i>Ziziphora afghanica</i> Rech. F.	۴۷

منبه قلبی	اعضای چوبی شده و برگ‌ها	کافور	<i>Cinnamomum camphora</i> (L.) J. Presl.	48
ضد نفخ، مصاله	قشر خشک شده گیاه	دال چینی، دار چینی، قره فه، تج	<i>Cinnamomum zeylanicum</i> Blume.	49
مسهل	علف گیاه	ترنجبین، شترخار، شیرخار، ظالم خار، زوز	<i>Alhagi sparsifolia</i> Shap.	50
مسهل	برگ و میوه گیاه	سنا، سنامکی	<i>Cassia angustifolia</i> Vahl.	۵۱
مسهل	میوه	فلوس، نیچه‌ی فلوس	<i>Cassia fistula</i> L.	52
منبه قوای شهوانی، مقوی، منبه عصبی	دانه‌ها و قشر ساقه	قرص کمر	<i>Entada scandens</i> Benth.	۵۳
مقشع، ضد سرفه، ضد قرحه معده	اعضای زیر زمینی گیاه	شیرین بویه، اصل سوس، مُخ، بیخ مهک، شیرین بیان، سوس، رب سوس	<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	54
مسهل	میوه‌ها، برگ و قشر	تمر هندی، جلپ	<i>Tamarindus indica</i> L.	55
منبه عصبی، ماده انابولیک، ضد التهاب معده	دانه‌ها	حلبه، شنبیله، ملحوزی	<i>Trigonella foenum-graecum</i> L.	۵۶
منبه قلبی	اعضای زیر زمینی (پیاز)	اصقل، اسقل	<i>Allium circonflerum wendelbo</i>	57
ضد روماتیزم	پیاز گیاه	سورنجان	<i>Colchicum luteum</i> Baker	۵۸
نرم‌کننده، مسهل	برگ‌ها	شرش کاهی، سرش کاهی	<i>Eremurus persicus</i> Boiss.	59
نرم‌کننده، مسهل	پیاز گیاه	سرش، شرش، سیچ، شری، سینزی	<i>Eremurus stenophyllus</i> Aitch.	۶۰
امراض انتانی طرق تنفسی	دانه‌ها	زغر، کتان	L. <i>Linum usitatissimum</i>	۶۱
منبه قوای شهوانی، سم برای سگ‌ها	دانه‌ها	کچله	<i>Strychnos nux-vomica</i> L.	62
انتی سپتیک، ماده رنگ‌دهنده	برگ‌ها	حنا، خینه	<i>Lawsonia inermis</i> Roxb.	۶۳
مقشع، ضد سرفه، نرم‌کننده	گل‌ها	خطمی، خطمی سفید، گل خیرو	<i>Althaea rosea</i> cav.	64
مقشع	علف گیاه	پنیرک، پای مرغک، نان کلاغ، نون کلاغ	<i>Malva rotundifolia</i> L.	۶۵
ضد بواسیر، ضد استفراغ، منبه عصبی	میوه‌ها، برگ و ریشه	انجیر	<i>Ficus carica</i> L.	66

منبه عصبی	میوه‌ها	بارنگ کابل، بارنگ، برنج کابل، بارنگ	<i>Embelia ribes</i> Burn.	۶۷
ضد درد دندان، مصاله	گل‌های نا شگفته	میخک، قرنفل، لونگ	<i>Eugenia caryophyllata</i> Willd.	68
منبه قوای شهوانی، منبه عصبی	ریشه	سالپ مصری، ثعلب، شیرک الاف	<i>Orchis latifolia</i> L.	۶۹
اشتها آور، منبه قوای شهوانی	دانه گیاه	سوپاری، فوفل، پوپل	<i>Areca catechu</i> L.	70
ضد سرفه، آرام بخش، خواب آور	شیره خشک شده و کپسول	کونکار، تریاک، خشخاش، اپیون، خاشخاش	<i>Papaver omniferum</i> L. var. <i>album</i> . L.	۷۱
منبه قوای شهوانی	میوه‌ها	مرچ، فلفل دراز، غنی	<i>Piper longum</i> L.	72
منبه قوای شهوانی، مصاله	میوه‌ها	مرچ سیاه، فلفل گرد	<i>Piper nigrum</i> L.	۷۳
ضد سرفه، نرم کننده	برگ‌ها	بارتنک	<i>Plantago lanceolata</i> L.	74
نرم کننده، ضد سرفه، منبه عصبی	برگ و علف تازه	زوف، کیان	<i>Plantago major</i> L.	۷۵
نرم کننده، مسهل	برگ‌ها، غنچه گلی و دانه‌ها	اسفرزه، ست اسفرزه، اسپغول، اسپغول	<i>Plantago ovata</i> forsk.	76
ضد التهاب معده، مسهل	رایزوم و ریشه گیاه قشر ریشه،	ریوند، ریوند چینی، ریوند اسفه	<i>Rheum officinale</i> L.	۷۷
منبه عصبی، انتی سپتیک، ضد اسهال	ساقه و شاخچه‌ها گیاه	انار، رمان، انار پوست، نافه انار	<i>Punica granatum</i> L.	78
منبه قوای شهوانی، انتی دوت سموم	ریشه (توبر)	جدوار، زدوار، نرسی	<i>Aconitum indicum</i> Nees	۷۹
کاهش دهنده فشار خون، تصفیه کننده	میوه‌ها	عنا ب، جیلان، مرخانی	<i>Zizyphus vulgaris</i> Lamk.	80
التیام زخم	گل‌ها و میوه	زعرور، دولانه، شینزه، غوجه	<i>Crathaegus oxyacantha</i> L.	۸۱
منبه عصبی	گلبرگ‌ها و برگ‌ها	گلاب، گلاب اصل، گل سرخ	<i>Rosa centifolia</i> L.	82
ضد سرفه‌های چرکدار	؟	گوش خرک، دمب گاوک، زبان بره	<i>Verbascum celsioides</i> Benth.	۸۳
اشتها آور، مصاله	میوه‌ها	مرچ سرخ، مرچ شاخ بز، سره مرچ	<i>Capsicum annuum</i> L.	84

۸۵	<i>Datura stramonium</i> L.	تخم داتوره، داتوره، قاتله، کچله	برگ‌ها	ضد اسپزم، ضد نفس تنگی، منبه قوای شهوانی، سمی ضد درد دندان، منبه عصبی، روان پریشی، سمی
86	<i>Hyoscyamus reticulatus</i> L.	بذرالبنج، بنگک دیوانه، بنگ دیوانه، ککره خار	برگ‌ها	ضد اسپزم
۸۷	<i>Hyoscyamus muticus</i> L.	تنباکوی کوهی	برگ‌ها	ضد اسپزم
88	<i>Solanum nigrum</i> L.	انب و سهلب، عنب و ثعلب، اجغم، سگ انگورک، انگور توره	میوه‌ها و همه قسمت‌های گیاه	ضد تب، مدرر، تصفیه‌کننده
۸۹	<i>Withania coagulans</i> Dunal.	پنیر بند	میوه‌ها	تولید پنیر
90	<i>Withania somnifera</i> Dunal.	بوزیدان، کاکنج هندی، کوتیلال	ریشه	ضد اسپزم
۹۱	<i>Tamarix gallica</i> L.	گل گگز، غز،	برگ‌ها	انتانات جلدی، التیام‌دهنده
92	<i>Tamarix articulate</i> Vahl. Symb.	گرمازو، طرفه، گز، گل گز، غز	برگ‌ها	انتانات جلدی، التیام‌دهنده
۹۳	<i>Edgeworthia buxifolia</i> Falk.	گرگر	؟	تازه‌کننده، مشکلات کبدی، مغذی
94	<i>Anethum graveolens</i> L.	شبت، شوید	میوه و علف	کاهش دهنده فشار خون، ضد التهاب معده
۹۵	<i>Apium graveolens</i> L.	اجمود، کنفس	میوه‌ها	ضد اسپزم
96	<i>Carum carvi</i> L.	قرومانا، برسم، کرویای، قرویای، قرباد	میوه‌ها	مشکلات هضمی
۹۷	<i>Carum copticum</i> Benth.	جوانی، نانخواه، جوانین، جنجیره	میوه‌ها	مشکلات هضمی، مسهل، ضد استفراغ
98	<i>Conium maculatum</i> L.	مارینگک زنون، شوگران	برگ‌ها	سمی
۹۹	<i>Coriandrum sativum</i> L.	گشنیز، گشنیج، دنیا	میوه‌ها	ماده جوگیری از بارداری، تقویت‌کننده
۱۰۰	<i>Cuminum cyminum</i> L.	زیره، زیره اصل	میوه‌ها	حافظه، مصاله
101	<i>Dorema ammoniacum</i> Don.	گنده فیروزه، گندلی، گند گندلی	ترشحات ساقه (گوم ریزین)	ضد درد
۱۰۲	<i>Ferula foetida</i> (Bunge.) Regel.	انجدان، هنگ، ملیت، انگوزه، انغوزه، چهر، انگدان، هنجه	ترشحات ریشه	ضد اسپزم، ضد کرم

(اولیوگوم) ریزین)					
ضد اسپرم، ضد التهاب معدۀ، ضد استفراغ	میوه‌ها	بادیان، رازیانه، سووه	<i>Foeniculum vulgare</i> Gaertn.	103	
ضد التهاب معدۀ	ریشه	کرفس، کاشن رومی، انجدان رومی	<i>Levisticum officinale</i> Koch.	۱۰۴	
ضد اسپرم، ضد استفراغ	میوه‌ها	انیسون، بادیان سبز	<i>Pimpinella anisum</i> L.	105	
آرام‌بخش	رایزوم و ریشه	سنبل الطیب، سنبل هندی	<i>Valeriana wallichii</i> DC.	۱۰۶	
نرم‌کننده، ضد سرفه	علف گیاه	ایرسا، بنفشه، سوسن بیخ، گل بنفشه	<i>Viola odorata</i> L.	107	
برای مشکلات کبدی، مصاله	رایزوم	زردچوبه، زرچوب، کورکمن	<i>Curuma longa</i> L.	۱۰۸	
ضد اسپرم، مشکلات هضمی	رایزوم	زرمباد، نرکچور	<i>Curcuma zedoaria</i> Rose.	109	
مصاله	دانه‌ها	قافله کبار، هیل کلان	<i>Elettaria</i> <i>cardamomum</i> (Roxb.) Maton var. major	۱۱۰	
ضد اسپرم، مشکلات هضمی	رایزوم	زنجبیل، زنجفیل، ادرك، پاتسه، سوند	<i>Zingiber officinale</i> Rose.	111	

رگ زدن*

رگ زدن یا فصد یکی دیگر از روش‌های معمول طب سنتی در افغانستان بوده که از دیر زمانی توسط اطباء سنتی به‌منظور وقایه و تداوی امراض مختلف چون سوءهاضمه، نیم‌سری و مشکلات عصبی، چربی بلند خون، غلظت خون، درد مفاصل، روماتیزم و امراض جلدی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روش که به نام فیلوبوتومی سنتی نیز یاد می‌گردد، به‌وسیله‌ی رگ زدن و خون‌گیری از مریض اجرا می‌گردد (غفرانی و کدخدایی، ۱۳۹۳؛ Sadeghi, 2024). اطباء سنتی ابتداء با نوک تیغ جراحی قسمت مورد نظر را به ابعاد ۳-۵ میلی‌متر به‌صورت طولانی رگ زده و بعد با شاخ کشیدن (شاخ حیوانات چون آهو، بز و یا گاو) فصد می‌کنند. عقیده بر این است که عمل رگ زدن سبب دفع زهریات از بدن می‌شود. در طب فارسی فصد به‌منظور مدیریت امراضی چون سردردی، مشکلات-رحمی، عضلی-اسکلتی، عصبی، کبدی و غیره اجرا می‌گردد. در طب مدرن مریضانی که دچار افزایش غلظت خون (Polycythemia) و سویه بالای آهن شده‌اند، مورد عمل فصد قرار می‌گیرند (Ahmad Mir, et al.,

* Fasd/Veining

(2024: Kim & Oh, 2016; Assi & Baz, 2014). در حین اجرای فصد باید متوجه بود که مریض دچار خونریزی جهنده نگردیده و ابزار مورد استفاده معقم باشند.

حجامت^۵

حجامت یکی از روش‌های قدیمی تداوی بوده که توسط پیشگامان طب سنتی چین و مردمان آسیای غربی ابداع گردیده است. با این وجود، این روش به عنوان یک شیوه‌ی معمول در طب‌های سنتی سایر کشورها از جمله افغانستان معمول بوده و جایگاه خاصی را به خود اختصاص داده است. حجامت مانند رگ‌زدن بوده و در حقیقت یک روش خون‌گیری است که برای وقایه و تداوی امراض مختلف از جمله التهاب مفاصل، درد پشت، کمر، گردن، زانو و شانه، نفس‌تنگی و مشکلات سیستم تنفسی، سندروم کارپال تونل، مشکلات هضمی، سردردی میگرنی، فشار بلند خون، چربی خون، افزایش غلظت خون، اعتیاد به مواد مخدر، امراض جلدی و غیره استفاده می‌گردد. محل خون‌گیری، نوع اثر و میزان تصفیه در حجامت نسبت به رگ‌زدن متفاوت بوده و گفته می‌شود که در حجامت خون رقیق از موی رگ‌ها خارج شده، اثر آن موضعی بوده و بیشتر پوست و بخش‌های نزدیک به پوست را تصفیه می‌کند. حجامت برای افراد قوی و تنومند زیاد مؤثر نبوده و آن‌ها بهتر است فصد کنند. در حجامت نوع مرض موقعیت نشتر زدن جهت خون‌گیری را مشخص می‌سازد. چنانچه خون‌گیری از پشت گردن برای بوی بد دهن، چرک کنار چشم و گرمی چشم؛ خون‌گیری از قسمت بالایی میان کتف برای گلو؛ خون‌گیری از یکی از دو رگ پشت گردن برای از بین بردن لرزه سر، مشکلات دندان‌ها، گوش، چشم و گلو و خون‌گیری از ناحیه کمر برای نقرس، بواسیر، امراض مثانه و رحم مفید می‌باشد. مؤثریت حجامت در قالب تیوری‌های مختلفی چون کاهش درد و ایجاد تغییرات در خواص بایومیکانیکی جلد، استرخای عضلی و تغییرات در جریان خون، تأثیر بر روی سیستم معافیت و هورمونی، حذف مواد زائد و فلزات ثقیله می‌تواند توضیح گردد (فارسان، ۱۳۹۱).

حجامت به شیوه‌های مختلف اجرا می‌گردد. در بعضی متون تعداد این شیوه‌ها را بیشتر (حجامت ضعیف/سبک، متوسط، قوی، متحرک، سوزنی، خالی/فلاش، پر/خونی، گیاهی و آبی) ذکر کرده اند (Mehta & Dhapte, 2015)، در حالی که در برخی از متون برای حجامت پنج نوع (حجامت خشک، مرطوب [خون‌گیری]، گرم، فلاش و چرب) ثبت گردیده است (Al-Bedah, et al., 2016). در حجامت خشک که به نام بادکش درمانی یا بادگیری نیز شهرت دارد، نشتر زدن و خون‌گیری صورت نگرفته و

^۵ Cupping

آن‌را برای بهبود انواع اسپزم و دردهای بدن توصیه می‌کنند. در این روش مریض را به پشت و یا رو می‌خوابانند و با دست یا با استفاده از وسایل خاص بادکشی از محل درد به‌طرف بالا (فرق سر) و یا پایین (نوک پا) می‌کشند تا درد از بین برود. این کار را بعضاً با استفاده از تیل‌های مخصوص انجام می‌دهند تا مؤثریت آن افزایش یابد. کاربرد این روش نیاز به افراد ماهر و با تجربه داشته و تشبث افراد غیر مسلکی باعث ایجاد مشکلات می‌گردد. بادکش‌درمانی روی بدن افراد فلج‌شده ناشی از سکته مغزی می‌تواند مؤثر باشد (خبرگزاری ایمن‌ا، 2010؛ 1403؛ Lee, et al., 2021; Kim & Han, 2021).

زالدردمانی^۶

زالو درمانی نیز یکی از روش‌های معمول طب سنتی در افغانستان به‌شمار می‌رود. در این روش تعدادی زالوی طبی^۷، بر روی ناحیه مورد نظر گذاشته شده و بعد از مکش میزان خون مورد نظر، زالو به‌صورت خود به خود و یا با استفاده از مواد خاص جدا و از بین برده می‌شوند. در فرهنگ سنتی افغانستان به زالو، جوک نیز می‌گویند. زالدردمانی در طب سنتی کشور بیشتر برای تداوی امراض جلدی مورد استفاده قرار می‌گیرد. به‌منظور حصول نتایج بهتر تداوی انتخاب نوع زالو بسیار مهم می‌باشد. چنانچه به قول ابن‌سینای بلخی "از استفاده زالوهای که کرک ریز و نرم دارند یا لاجوردی رنگ اند، باید پرهیز شود؛ زیرا باعث ایجاد مشکلات مختلف مانند غش، خون‌ریزی، تب، سستی و قرحات خییث می‌گردد. به همین‌گونه زالوی که در آب گل‌آلود سیاه رشد کرده است، نباید به‌کار برده شود. از زالویی باید استفاده کرد که در آب‌های خزه‌دار رشد کرده است" (خلیلی و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۴۲). در گذشته از زالوها به‌منظور تداوی زخم‌ها و صدمات ناشی از جنگ استفاده می‌گردید. در حال حاضر، علاوه بر کاربرد در طب سنتی زالوها جهت تداوی آبسه‌ها، التهاب مفاصل، آب مروارید، میاستینیا گرویس و ترومبوز مورد استفاده قرار می‌گیرند. زالوهای طبی جایگاه خاصی را در جراحی پلاستیک و امراض سیستم دورانی به‌خود اختصاص داده‌اند. بعد از چسپیدن به قسمت مورد نظر، از غدوات لعابیه زالو مخلوطی از ترکیبات کیمیاوی (در حدود ۱۰۰ مرکب مختلف) در ساحه مکش خون افزاز گردیده و وارد دوران خون می‌گردد. اکثر این ترکیبات از لحاظ بیولوژیکی و فارماکولوژیکی فعال بوده و باعث ایجاد تأثیرات خوب تداوی می‌گردند. یکی از مرکبات مهم موجود در این ترکیب هیرودین است که دارای فعالیت نهی‌کننده انعقاد خون می‌باشد. به همین ترتیب، افزازات غدوات لعابیه زالو دارای مرکبات با تأثیر ضد التهاب، ضد درد و باکتریواستاتیک بوده که حین افزاز از ناراحتی ناشی از

^۶ Hirudotherapy/Leech therapy

^۷ Hirudo medicinalis

گزش زالو کاسته و بعد از ورود به جریان خون فعالیت تداوی خود را انجام می دهند. استفاده زالودرمانی ساده بوده و در مجموع باعث بهبود تغذیه و خون‌رسانی به انساج مأوف ناحیه مورد نظر گردیده و مشکلات دورانی موجود را کاهش می دهد (Sig, et al., 2017; خلیلی و همکاران، ۱۳۹۳).

اماله کردن^۸

اماله کردن که به آن حقنه نیز می گویند، یکی از روش های معمول تداوی در طب سنتی افغانستان به شمار می رود. اماله عبارت از فرستادن آب و یا مایعات به بدن از طریق مقعد است که به منظور دفع مواد زائد از عضویت صورت می گیرد. ابداع این روش را در سرزمین های مصر و یونان به ثبت رسانیده اند. استفاده از حقنه قدامت چند هزار ساله داشته و به دورهی بقراط و جالینوس بر می گردد. بر علاوه، حقنه یکی از پنج روش مهم رایج در طب ایورویدا و شیوهی پرکاربرد در طب سنتی چین محسوب می گردد. اهمیت اماله کردن به عنوان یک روش مؤثر تداوی ار احادیث نبوی به خوبی واضح می گردد. چنانچه از حضرت محمد (ص) روایت شده است که فرمودند: "به درستی که بهترین تدبیر و چیزی که تداوی می نماید شمایان را حقنه است و حقنه بزرگ می گرداند بطن را و تنقیه جوف می نماید و بدن را قوت می بخشد" (تن ساز و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۴۸). عوارض جانبی کمتر و میزان موفقیت بالای حقنه آن را به یک گزینه معمول و رایج جهت تشخیص و تداوی امراض مختلف تبدیل نموده است. از اماله بیشتر برای تخلیه محتویات امعاء بزرگ و رفع قبضیت استفاده می گردد. ولی با این وجود، این روش در طب سنتی جهت تداوی امراض مختلف موضعی و سیستمیک چون امراض سیستم تنفسی، سیستم عضلی-اسکلتی، سردردی، سرگیچی، سکنه، صرع، دردهای کلیه و مثانه، درد مفاصل، سیاتیک، زخم های امعاء، تب، مسمومیت و غیره به کار برده می شود (تن ساز و همکاران ۱۳۹۳). اماله های گیاهی در طب سنتی افریقا جهت تداوی درد معده و دردهای بطنی مورد استفاده قرار می گیرد (van Andel, et al., 2015). در طب عصری حقنه به عنوان یک روش تشخیصی کاربرد دارد. نا گفته نباید گذاشت که استفاده مکرر از اماله می تواند باعث ایجاد سمیت مستقیم (ناشی از ترکیبات اماله)، آسیب های میخانیکی و اتانات گردد.

^۸ Enema

تداوی با آب^۹

یکی از روش های تداوی سنتی در افغانستان تداوی با آب بوده که استفاده آن از دیر زمان به این سو مخصوصاً در مناطق روستایی کشور برای رفع مشکلات مختلف صحتی؛ جلزدگی، آفتابزدگی، تب و غیره، مروج می باشد. آب درمانی از جمله شیوه های تداوی ناتروپاتی بوده که در مدنیت های کهنی چون هند، مصر و چین به صورت وسیع مورد استفاده قرار می گرفته است. حکمای ایرانی معتقد بودند که حمام به عنوان یک نوع تداوی با آب، به منظور وقایه و تداوی حالات مختلف صحتی چون انواع تب، امراض نسایی، مشکلات چشم، تداوی سکتی و نیز تعادل مزاج توصیه می گردیده است (حسین هاشمی و همکاران، 1398). آب درمانی عبارت از استفاده آب به صورت داخلی و یا خارجی به هر یک از اشکال آن (آب، یخ، بخار) تحت شرایط خاص درجه حرارت، فشار، مدت زمان و ساحه مورد نظر جهت بهبود وضعیت صحتی و یا تداوی امراض مختلف می باشد (Mooventhan & Nivethitha, 2014). در این روش به مریض توصیه می گردد تا به طور منظم آب بنوشد یا این که یک قسمت و یا تمام بدن خود را برای مدت معین در آب فرو کند و یا بشوید. با توجه به اهمیت مسایل عقیدتی در کشور، اگر آب مورد نظر از چشمه های خاصی که به آن ها چشمه های شفا دهنده می گویند بدست بیاید مؤثریت بیشتری خواهد داشت. این چشمه ها در مناطق مختلف افغانستان موفیت داشته و بیشتر در نواحی روستایی قابل دریافت اند. از آن جمله چشمه شفا در حومه شهر پلخمری ولایت بغلان، چشمه های معدنی در ولسوالی چشت شریف ولایت هرات، چشمه شفا در بند امیر و دره اژدر ولایت بامیان، چشمه شفا در ولایت غزنی و غیره قابل یادآوری اند. علاوه براین، در بعضی روستاهای کشور چشمه های آب گرم و شور وجود دارد که معمولاً از آب آن ها برای تداوی امراض جلدی و ریزش مو استفاده می نمایند. مثال این چشمه ها را می توان در حیرتان ولایت بلخ (چشمه آب گنده)، ولسوالی شیر ولایت بامیان (چشمه آب جوش) و غیره سراغ نمود. آب درمانی می تواند با به کارگیری سه تأثیر حرارتی، میخانیکی و کیمیاوی در بهبود و اعاده وضعیت صحتی مریض مؤثر واقع گردد (Yoshioka et al., 2019 ; Mooventhan & Nivethitha, 2014).

داغ گذاشتن^{۱۰}

داغ گذاشتن و یا داغ کردن اعضای بدن که در لسان عربی به آن «کی» می گویند، یکی از تجربیات طبی باستان است که جهت تداوی امراض مختلف در جوامع بشری من جمله افغانستان مرسوم بوده

^۹ Hydrotherapy

^{۱۰} Cauterization

است. برای این روش نمی‌توان زمان و مکان پیدایش دقیق را تعیین نمود؛ زیرا داغ گذاشتن نه تنها در جوامع متمدن بشری بلکه در بین اطباء مسلمان نیز مروج بوده است و از آن در احادیث، روایات دینی و ادبیات ملت‌های مسلمان، اعم از عربی و فارسی، یادآوری گردیده است. ابن سینا معتقد بود که داغ کردن برای جلوگیری از انتشار فساد در بدن و تقویت اعضا و تحلیل مواد فاسد بدن و جلوگیری از خون‌ریزی مناسب می‌باشد (Tesfai, et al., 2020). اطباء برای داغ گذاشتن فواید زیادی را برشمرده اند و انجام آن را در صورت غلبه رطوبت خبیث بر اعضای بدن که دواهای خشک‌کننده و سوزاننده در تداوی آن‌ها مؤثر نیست، توصیه می‌کنند. داغ گذاشتن به روش‌های مختلف انجام می‌گردد و از آن جمله دو شیوه‌ی آن بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ داغ گذاشتن با استفاده از دواهای سوزاننده یا داغ‌گذار و داغ گذاشتن با فلز گذاخته در آتش. در روش اولی، ماده داغ‌کننده به صورت مستقیم در محل زخم و یا عضو مأوف گذاشته و یا ریخته می‌شود. ابزار مورد استفاده برای داغ گذاشتن را فلزاتی چون آهن، مس، نقره و طلا تشکیل می‌دهد که نوع آن با در نظرداشتن حالت عضو مأوف، توانایی طبیب، وضعیت مالی مریض، نوع مرض و عضو مورد نظر انتخاب می‌گردد؛ اما در مجموع ترجیح داده می‌شود تا از طلا برای این منظور استفاده گردد. اطباء سنتی افغانستان برای داغ گذاشتن، از ساقه‌ی خشک گیاه به نام محلی "اوله" استفاده می‌کنند (غفرانی و تنهایی، ۱۳۹۲). طوری که بعد از تراشیدن ساقه گیاه آن را لوله نموده و بعد از قرار دادن در یک پارچه کرباس آب نارسیده، در نهایت آن مواد چسپناک را می‌چسبانند. بعد از دریافت محلی که باید داغ گذاشته شود، نهایت بالایی لوله آتش زده شده و تا آخر لوله آن را می‌سوزانند. به این ترتیب بعد از رسیدن به سطح پوست، لوله سوخته و خاموش می‌گردد و پوست را می‌سوزاند. سوختن ترکیبات گیاه اولیه درد را تسکین داده و پروسه به پایان می‌رسد. اطباء سنتی فصل بهار را بهترین موعد برای داغ گذاشتن می‌دانند. محلی که داغ می‌شود، معمولاً در سطح بدن بوده و یا داخل یک عضو بدن؛ مانند سوراخ بینی، دهن و مقعد می‌باشد. داغ گذاشتن برای تداوی اکثر امراض شدید، توقف خون‌ریزی، امراض جلدی، امراض عصبی، مشکلات اجواف (چشم، بینی)، ناراحتی معده، التهاب کبد، نقرص، درد مفاصل، از بین بردن انساج و عضلات مرده و فاسد شده و غیره تجویز می‌شود. در بعضی حالات این روش را برای وقایه از ابتلا به کیفوزس در نزد اطفال، افزایش فتق‌های بطنی و غیره توصیه می‌کنند. برعلاوه فواید بی‌شمار، داغ گذاشتن می‌تواند زیان‌هایی را نیز به همراه داشته باشد. چنانچه عدم تجربه و مهارت کافی طبیب، عدم دقت لازم در حین اجرای عملیه، نامناسب بودن ابزار مورد استفاده، ضعف جسمانی مریض و غیره می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی؛ چون آسیب به رشته‌های عصبی، شرایین، خون‌ریزی شدید، زخم‌های عمیق و حتی

مرگ مریض گردد (غفرانی و تنهایی، ۱۳۹۲). استفاده از روش داغ گذاشتن در حال حاضر متروک گردیده است؛ اما با این وجود در برخی از کشورها به شمول افغانستان و ایران، هنوز هم رایج است.

ماساژ درمانی^{۱۱}

ماساژدرمانی یکی از روش‌های معمول طب سنتی در کشور است که در میان مردم علاقمندان زیادی دارد. ماساژدرمانی عبارت از دست‌کاری انساج رخوه بدن؛ عضلات، انساج ارتباطی و مفاصل، بوده که به منظور تأمین صحت، رفع و یا کاهش ناراحتی‌های فیزیکی ناشی از استرس شغلی روزانه، استفاده‌ی بیش از حد از عضلات، دردهای مزمن و بهبود کیفیت خواب به کار گرفته می‌شود (Vickers, 2001). حدوداً ۳۵ نوع ماساژدرمانی در نقاط مختلف دنیا معرفی و به کار برده می‌شود که از آن جمله می‌توان از ماساژ سوئدی، ورزشی، شیاتسو، کوبه‌یی، رفلکسولوژی، تایلندی، اروماتراپی، سنگ داغ، کرانیوساکرال، ایرانی، ریلکسی، میوفاشیال، پرینه، روسی، بارداری و غیره نام برد (iRest, 1402). در افغانستان مردم این روش را به شیوه‌های سنتی و ابتدایی به کار گرفته و در حین اجرای آن ترجیح می‌دهند از دواهای مالشی با تأثیرات مختلف در محل گرم (حمام‌های سنتی) استفاده نمایند. لگد کردن دست و پا و گاهی پشت که در اصطلاح عام به آن چایی کردن نیز گفته می‌شود؛ از مثال‌های عمده‌ی کاربرد ماساژدرمانی در کشور است. این روش معمولاً برای تداوی امراض عضلی-اسکلتی، سردردی‌ها، رفع استرس و افسردگی‌ها، بهبود جریان خون و افزایش اکسیژن‌رسانی به انساج و غیره کاربرد دارد. با وجود مزایای بی‌شمار، ماساژدرمانی نزد افرادی که دچار سوختگی، ترومبوز اطراف سفلی، سرطان و احتشا میوکارد شده اند توصیه نمی‌گردد (Vickers & Zollman, 1999; Ernst, 2003).

طب سوزنی^{۱۲}

طب سوزنی یا سوزن‌درمانی از جمله روش‌های طب سنتی بوده که در این اواخر در افغانستان مروج شده است. سوزن‌درمانی در اصلاً یک روش تداوی سنتی چین است که اساس کار آن را تعادل انرژی عضویت با تحریک نقاط خاص از بدن با استفاده از سوزن‌های بسیار نازک تشکیل می‌دهد. در طب سوزنی اعتقاد بر این است که یک انرژی حیاتی به نام "جی" وجود داشته و این انرژی در طول خطوط انرژی تحت نام "میریدین" در بدن جریان دارد. استفاده از طب سوزنی جهت تداوی طیف وسیعی از

^{۱۱} Massage therapy

^{۱۲} Acupuncture

امراض توصیه شده و مؤثریت آن در کاهش درد، کنترل استرس و اضطراب، افسردگی و اختلالات خواب، سکتة مغزی، فلج، آرتروز، عقامت، تقویت عملکرد سیستم معافیت، مدیریت برخی از امراض مزمن چون میگرن، التهاب مفاصل، مشکلات سیستم‌های قلبی-وعایی، تنفسی، هضمی، اختلالات بولی-تناسلی و غیره به اثبات رسیده است (پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی، ۱۴۰۲؛ رستمیان، ۱۳۹۳). هرچند در افغانستان استفاده از طب سوزنی به پیمانه‌ی بسیار زیاد نبوده و تعداد افراد ماهر و با تجربه در این راستا محدود اند؛ اما با این حال وجود مطب‌های سوزن‌درمانی در برخی از نقاط شهر به ترویج این روش در کشور اشاره دارد (شهزاد، ۱۴۰۱). مشکلات عمده استفاده از طب سوزنی در افغانستان عدم توجه جدی به شرایط تداوی، از جمله تشخیص دقیق امراض، استفاده از سوزن‌های معقم و با کیفیت، موجودیت افراد ماهر و مسلکی می‌باشد.

تداوی روحی و عقیدتی^{۱۳}

تداوی‌های روحی-عقیدتی همانند سایر روش‌های معمول طب سنتی در افغانستان طرفداران زیادی دارد. با وجود پیشرفت‌های چشم‌گیر در عرصه طب مدرن و موجودیت مراکز صحتی در کشور، خاصاً در شهرها، هنوز هم مردم به افراد با رسوخ و متقی که به آن‌ها ملا و یا تعویذنویس می‌گویند، مراجعه می‌نمایند. به عقیده‌ی بعضی از افراد، اکثر مریضانی که امراض با منشأ روحی-روانی دارند و به‌وسیله دوا (گیاهی و یا سنتتیک) به‌صورت مؤثر تداوی نمی‌شوند، ضرورت دارند تا تداوی روحی-عقیدتی دریافت نمایند (Rajaei, 2010). در سنت مردم افغانستان معمولاً برای افرادی که از مشکلات روانی رنج می‌برند، اصطلاحی به نام جن‌زدگی به‌کار برده می‌شود. این مریضان اکثراً نزد ملاها مراجعه نموده و از نزد آن‌ها تعویذ دریافت می‌کنند. در بعضی از موارد ملاها بالای این مریضان بعضی دعا‌های بر گرفته شده از قرآن، احادیث و سایر منابع معتبر را قرائت (قصیده‌خوانی) نموده که این کار باعث بهبودی حالت مریض می‌گردد. به این روش دعامرمانی نیز گفته می‌شود (Qureshi, Khalil, & Alsanad, 2020). تجویز بعضی از دواها همراه با اجرای مناسک خاص، نوشیدن آب زمزم، رفتن به زیارت، چله‌خانه و غیره از جمله مواردی اند که باشندگان مناطق مختلف کشور به آن عقیده داشته و انجام آن‌ها را در شفا یافتن از امراض مختلف مفید می‌دانند. علاوه براین، خانم‌هایی که از بی‌اولادی رنج می‌برند و یا بنابر مشکلات نسایی طفل شان سقط می‌گردد، نزد ملاها مراجعه می‌نمایند (Benor, 1996). ملاها در کنار سایر اقدامات برای این خانم‌ها قفل دم نموده و توصیه می‌دارند که آن‌را به اطراف کمر خود بسته نمایند. به باور آن‌ها این کار مانع سقط جنین می‌گردد. رعایت رژیم خاص

^{۱۳} Spiritual And Religious Therapy

غذایی، پرهیز از خوردن برخی غذاها، نرفتن به فاتحه‌خانه، قبرستان و زچه‌خانه از جمله سایر توصیه‌هایی است که در بیشتر موارد این خانم‌ها باید پابند آن باشند (Thipanyane et al., 2022). با توجه به پیشرفت‌های اخیر در عرصه طب سنتی و عصری روش‌های مدرنی چون یوگا، مدیتیشن، هیپنوتیزم و غیره برای بهبود امراض مختلف مروج گردیده است. کشور ما افغانستان نیز از این مسیر عقب نمانده و در بعضی از شهرها مطب‌هایی که این چنین خدمات را ارائه می‌دهند، جواز فعالیت گرفته اند. اساس کار اکثر این روش‌ها را تقویت بعد روحی و اعاده آرامش روانی مریض تشکیل داده که با استفاده از طریقه‌های مختلف ایجاد و حفظ می‌گردد.

چالش‌های عمده استفاده از طب سنتی در افغانستان

افغانستان یکی از کشورهای روبه‌انکشاف است که هنوز هم فیصدی زیاد مردم آن به خدمات صحی معیاری دسترسی ندارند. از طرف دیگر وجود امراض مختلف با منشأ میکروبی و متابولیک باعث گردیده است تا سالانه تعداد زیاد از افراد کشور جان خود را از دست دهند. یکی از راه‌حل‌های ممکن، قابل دسترس و مؤثر رجوع به طبیبان سنتی بوده تا بدین وسیله تا حدی از آمار مرگ و میر و معیوبیت‌ها کاسته شود (امین زاده، ۲۰۱۴؛ یوسفی، ۱۳۹۸). با این حال، استفاده از روش‌های طب سنتی نیز خالی از خطر نبوده و در بعضی موارد باعث ایجاد و یا تشدید اعراض و یا خود مرض می‌گردد. چالش‌های عدیده را می‌توان در خصوص مشکلات ناشی از طب سنتی کشور قلمداد نمود که در ذیل به بعضی از آن‌ها اشاره شده است:

مورثی بودن طب سنتی

طب سنتی در کشور بیشتر به شکل میراثی در میان خانواده‌ها باقی مانده و از یک نسل به نسل دیگر انتقال می‌نماید. اکثر طبیبان سنتی این حرفه را از اجداد خود به ارث برده و آن‌را به شکل تجربی به مراجعین ارائه می‌دهند. موجودیت رقابت‌های مسلکی نیز در این امر دخیل بوده و اکثر اطباء تلاش می‌ورزند تا حرفه‌ی خود را به صورت خانواده‌گی حفظ نمایند. بررسی‌ها در بعضی از ولایات کشور نشان می‌دهد که یک‌تعداد محدود طبیبان یونانی که به طب اشتغال دارند، کورس‌ها و پروگرام‌های کوتاه‌مدتی را در هند، ایران و یا پاکستان فراگرفته اند. تعدادی هم از طریق کورس‌هایی که توسط "د بوتو سهامی شرکت" وقت تدویر یافته بود، در مورد تعدادی از گیاهان طبی معلومات کسب نموده اند. این امر بیانگر عدم دانش مسلکی کافی طبیبان سنتی بوده و باعث می‌گردد تا بر معقولیت کار آن‌ها شک نمود (بابری، ۱۳۹۱؛ Sifuna, 2022).

عدم تشخیص دقیق امراض

اکثراً تشخیص امراض توسط طبیبان سنتی به صورت تجربی صورت گرفته و نزد آن‌ها ریکارد تشخیص امراض و نتایج تداوی موجود نمی‌باشد. این موضوع باعث می‌گردد تا در صورت موجودیت، امراض زمینه‌یی از دید پنهان مانده و مریض تداوی مناسب را دریافت ننماید (Sifuna, 2022).

عدم ستندرد بودن روش‌های تداوی سنتی

عدم توجه لازم دولت مردان و نهادهای ذیربط باعث گردیده است تا روش‌های مختلف طب سنتی در کشور به همان شکل ابتدایی و بدوی آن باقی مانده و در مناطق مختلف ویژه‌گی‌های خود را داشته باشد. نبود پالیسی ملی طب گیاهی، طرزالعمل واحد عملیاتی برای طب سنتی و استندردهای لازم برای ارزیابی مؤثریت و مصئونیت این روش‌ها باعث گردیده است تا اعراض و مشکلات ایجادشده ناشی از به‌کارگیری طب سنتی پنهان باقی مانده و صحت عمومی را به خطر بیندازد (Sifuna, 2022; Mirzaeian et al., 2019).

عدم موجودیت اطلاعات کافی در مورد طب سنتی کشور

عدم علاقمندی نهادهای علمی و دولتی باعث گردیده است تا طب سنتی کشور به صورت همه‌جانبه مطالعه نشده و قدامت و ویژه‌گی‌های آن از انظار ملی و بین المللی پوشیده باقی بماند. این موضوع زمینه را برای رونق‌یابی طب سنتی کشورهای همسایه در کشور مساعد ساخته و موجب توريد سيل آسای محصولات آن‌ها به کشور گردیده است. این امر نه تنها از منظر فرهنگی قابل اهمیت بوده بلکه به اقتصاد و خودکفایی کشور نیز صدمه می‌زند (Sifuna, 2022).

نبود امکانات لازم جهت کنترل کیفی محصولات طب سنتی

اکثر محصولات طب سنتی، اعم از گیاهی و حیوانی، به صورت مخلوط‌های مغلق آماده شده و در برگیرنده‌ی اجزای متعدد است. در اکثر موارد ترکیب دقیق این محصولات واضح نبوده و ایجاب کاربرد روش‌های تحلیلی پیشرفته و جامع را می‌نماید. علاوه براین، در دسترس نبودن پروسه‌های کمی و کیفی لازم، معیارات تشخیصی حساس، عدم توانایی کافی در تحلیل آثار انگشت کیمیاوی این محصولات، احتمال عمل متقابل بین اجزاء یک فورمولیشن سنتی و غیره از جمله دلایلی اند که محصولات چندترکیبی سنتی از شهرت خاصی برخوردار نبوده و کنترل کیفی آن‌ها را مشکل می‌سازد (Zhang, 2012 ; Sifuna, 2022).

عدم موجودیت هماهنگی میان طب سنتی و طب الوپاتیک

در بیشتر موارد، روش‌های معمول در طب سنتی توسط متخصصان طب الوپاتیک مردود شمرده شده و استفاده از آن‌ها را توصیه نمی‌نمایند. این موضوع بنابر نبود اطلاعات و شناخت کافی از طب سنتی کشور، استناد طب سنتی بر مسایل فلسفی-اعتقادی، عدم توانایی در تشخیص دقیق امراض، ترکیب مغلق دواهای سنتی، عدم حصول اثرات آنی تداوی و غیره می‌باشد (Abdullahi, Sifuna, 2022; 2011).

نتیجه‌گیری

استفاده از طب سنتی در افغانستان از قدامت چند هزار ساله برخوردار بوده و هنوز هم در میان مردم طرفداران زیادی دارد. طبیبان سنتی کوشش می‌نمایند تا با ارائه خدمات خوب تداوی به تعداد مراجعین خود افزوده و به این ترتیب کسب درآمد نمایند. علاوه بر ارزش مادی، ارائه خدمات برای مریضان یک وجیه انسانی بوده و به کاهش آلام آن‌ها کمک می‌نماید. سنتی بودن جامعه افغانستان، بیداد فقر در اکثر مناطق کشور، نبود امکانات و تسهیلات مناسب صحتی اولیه، عدم مؤثریت تداوی الوپاتیک در برخی موارد و غیره از جمله دلایل توجه و دل‌چسپی افراد به طب سنتی می‌باشد. بررسی آثار موجود نشان می‌دهد که روش‌های معمول طب سنتی در کشور در اکثر موارد با شیوه‌های متداول طب‌های سنتی سایر کشورها مشابه بوده؛ اما در برخی موارد ویژه‌گی‌های خود را به نمایش می‌گذارد. از جمله روش‌های معمول طب سنتی در کشور می‌توان به شکسته‌بندی، ناف‌گیری، گیاه‌درمانی، رگ زدن، حجامت، زالودرمانی، آب‌درمانی، داغ گذاشتن، ماساژدرمانی، طب سوزنی و تداوی روحی-عقیدتی اشاره نمود. از جمله چالش‌های عمده مرتبط با به‌کارگیری طب سنتی در افغانستان می‌توان به مورثی بودن طب سنتی، عدم تشخیص دقیق امراض، عدم ستندرد بودن روش‌های تداوی سنتی، عدم موجودیت اطلاعات کافی در مورد طب سنتی کشور، نبود امکانات لازم جهت کنترل کیفی محصولات طب سنتی و عدم موجودیت هماهنگی میان طب سنتی و طب الوپاتیک اشاره نمود. راه‌حل‌های ممکن زاینده‌ی مشکلات موجود بوده و نیاز به توجه جدی مسئولین دولتی، نهادهای علمی-مسلمکی و کمیته‌های نظارتی دارد. با توجه به چالش‌های موجود، تدویر برنامه‌های آموزشی کوتاه و طولانی مدت برای طبیبان سنتی، الزامی بودن موجودیت ریکارد تشخیصی مناسب امراض نزد طبیبان سنتی و استناد به آن در تداوی مریضان، مطالعه روش‌های مختلف طب سنتی و ویژه‌گی‌های آن در نقاط مختلف کشور از طریق تدویر ورکشاپ‌ها و سمینارها، طرح پالیسی‌های منظم به‌منظور کنترل توزیع محصولات طب سنتی، بیدارسازی اذهان عوام در مورد چگونگی و زمان مناسب استفاده

از خدمات ارائه شده توسط ماهرین طب سنتی، تغییر باورهای متخصصان الوپاتیک در مورد کارایی و مؤثریت استفاده از طب سنتی در کنترل و تداوی امراض مختلف با معقول سازی این روش ها و غیره می توانند به عنوان راه حل های احتمالی در جهت رفع مشکلات فرا راه طب سنتی در کشور باشد.

منابع

آسیه. (1400). کاهش توان اقتصادی مردم افغانستان و رونق دوباره طب سنتی. کابل: پارس تودی. بازیابی شده 1403. از

[لینک](#)

امین زاده، ص. (۱۳۸۸). *طبیان یونانی و گیاهان دارویی، افزایش روش سنتی دارو و درمان*. کابل: اخبار بی بی سی فارسی.

بازیابی شده 1403، از [لینک](#)

بابری، م. ع. (1391). *گیاهان طبی مستعمله در امراض قلبی و عایی*. کابل: افغانستان تایمز.

پاشایی، ف. (1403). *در رفتگی ناف و روش های درمان آن*. بلاگ دوکتوریتو. بازیابی شده از [لینک](#)

پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی. (1402). همه چیز در خصوص طب سوزنی (0 تا 100 طب سوزنی). بلاگ پایگاه

اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی. بازیابی شده 1403، از [لینک](#)

تن ساز، م.، بهمن، م.، نبی میدی، ر. (1393). بررسی حقنه، تاریخچه، روش و اندیکاسیون های آن و مقایسه کاربردهای آن از دیدگاه طب سنتی و طب جدید. *فصلنامه علمی پژوهشی تاریخ پزشکی (ویژه نامه طب سنتی)*، 6 (19)، 45-

doi:https://doi.org/10.22037/mhj.v6i19.7547.71

حسین ها شمی، ز.، کشیری، م.، منتظرالقائم، ا.، و زرگران، آ. (1398). *رویکرد پیشگیری و درمانی حمام در طب ایرانی*.

تاریخ علم، 17 (1)، 135-155. بازیابی شده از [لینک](#)

خبرگزاری ایمنّا. (1403). 8 روش درمانی در طب سنتی ایران؛ باذکش درمانی؛ روشی برای بهبود بیماران سکنه مغزی و

قلبی/ با ماساژ درمانی بیماری های عضلانی را مداوا کنید. خبرگزاری ایمنّا. بازیابی شده از [لینک](#)

خبرگزاری تحلیلی ایران. (1389). *استفاده از زهر مار و عقرب در درمان بیماری های پوستی*. خبرگزاری تحلیلی ایران. بازیابی

شده از [لینک](#)

خلیلی، م.، محجل شجا، م.، قابیلی، ک.، خدا دوست، ک.، و اسماعیلی پراپری، ش. (1393). *زالو درمانی در طب سنتی*

ایران. *مجله طب سنتی اسلام و ایران*، 5 (1)، 15. بازیابی شده از [لینک](#)

دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد. (2014). *جا اندازی ناف*. سلامتکده طب ایرانی اکسیر. بازیابی شده از [لینک](#)

رستمیان، س. (1393). *تا چه اندازه می توان از طب سوزنی بهره برد؟*. اخبار بی بی سی فارسی. بازیابی شده از [لینک](#)

شرکت تحقیقاتی پارسی طب. (1397). *انواع روشهای درمانی طب سنتی در افغانستان*. پارسی طب. بازیابی شده از [لینک](#)

شهزاد، ر. (۱۴۰۱). *یک مرکز بهداشتی رایگان در غرب کابل افتتاح شد*. کابل: خبرگزاری دید. بازیابی شده از [لینک](#)

طب سنتی دکتر سربتا. (1403). *جا انداختن افتادگی ناف یا در رفتگی ناف*. دکتر سربتا. بازیابی شده از [لینک](#)

طلوع نیوز. (۱۴۰۰). *کاروبار طبابت یونانی در این اواخر رونق یافته است*. طلوع نیوز. بازیابی شده از [لینک](#)

علمداری، ا. (1401). *آیا درمان شکسته بندی موثر است؟*. شکسته بند. بازیابی شده از [لینک](#)

غفرانی، ع.، تنهایی، س. (1392). شیوهی درمانی داغ کردن و جایگاه و اهمیت آن در تاریخ پزشکی مسلمانان. *فصلنامه علمی- پژوهشی تاریخ اسلام و ایران دانشگاه الزهراء (س)*، 23(18)، 37-49.

doi:https://doi.org/10.22051/hii.2014.769

غفرانی، ع.، کدخدایی کلات، ن. (1393). فصد در پزشکی مسلمانان. *تاریخ و تمدن اسلامی*، 10(19)، 31-58.

doi:https://sid.ir/paper/157184/fa

فارسانی، م. (1391). فصد و حجامت در طب فارسی. *تاریخ پزشکی*، 4(13)، 55-84. بازیابی شده از [لینک](#)

ناشناس. (۱۴۰۲). *معرفی انواع ماساژ درمانی: چند نوع ماساژ داریم؟*. آیرست. بازیابی شده از [لینک](#)

هنریار، ا. (1395). *شکسته‌بندهای افغانستان؛ طبیبان بی‌مدرک و پر درآمد*. اخبار بی بی سی فارسی. بازیابی شده از [لینک](#)

یوسفی، ر. (1398). *طب یونانی، درمان محبوب در افغانستان*. روزنامه صبح کابل. بازیابی شده از [لینک](#)

Abdullahi, A. (2011). Trends and Challenges of Traditional Medicine in Africa. *African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines*, 8(5), 115-123. doi:10.4314/ajtcam.v8i5S.5

Ahmad Mir , R., Ahmad Shah, N., Zehra , F., Nayab , M., & Ansari , A. N. (2025). Venesection (Fasd): Historical Insights and Modern Implications: A comprehensive review. *J. Drug Delivery Ther.*, 14(9), 175-82. doi:https://jddtonline.info/index.php/jddt/article/view/6782

Al-Bedah, A. M., Aboushanab, T., Alqaed, M. S., Qureshi, N. A., Sohaibani, I., Ibrahim, G., & Khali, M. (2016). Classification of Cupping Therapy: A Tool for Modernization and Standardization. *Journal of Complementary and Alternative Medical Research*, 1(1), 1-10. doi:10.9734/JOCAMR/2016/27222

Assi, T. B., & Baz, E. (2014). Current applications of therapeutic phlebotomy. *Blood Transfus*, 12(Suppl 1), s75–s83. doi:10.2450/2013.0299-12

Benor, D. J. (1996). Spiritual healing for infertility, pregnancy, labour, and delivery. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*, 2(4), 106-109. doi:https://doi.org/10.1016/S1353-6117(96)80086-2

Ernst, E. (2003). The safety of massage therapy. *Rheumatology (Oxford)*, 42(9), 1101-6. doi:10.1093/rheumatology/keg306.

Falzon , C. C., & Balabanova, A. (2017). Phytotherapy: An Introduction to Herbal Medicine. *Prim Care*, 44(2), 217-227. doi:10.1016/j.jpop.2017.02.001.

Fokunang, C. N., Ndikum, V., Tabi, O. Y., Jiofack, R. B., Ngameni, B., Guedje, N. M., . . . et al. (2011). Traditional Medicine: Past, present and future research and development prospects and integration in the National Health System of Cameroon. *African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines*, 8(3), 284-295. doi:10.4314/ajtcam.v8i3.65276

Freitag, H., Hedge, I., Rafiqpoor, M. D., & Breckle, S. W. (2010). Flora and vegetation of Afghanistan. In S. W. Breckle, & M. D. Rafiqpoor (Eds.), *Field Guide Afghanistan –Flora and Vegetation* (pp. 79-115). Scientia Bonnensis. Retrieved from

- https://www.researchgate.net/publication/262031904_Flora_and_vegetation_of_Afghanistan
- Kim, K. H., & Oh, K. Y. (2016). Clinical applications of therapeutic phlebotomy. *Journal of Blood Medicine*, 7, 139—144. doi:<https://doi.org/10.2147/JBM.S108479>
- Kim, M., & Han, C.-h. (2021). The effectiveness and safety of cupping therapy for stroke survivors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The Journal of Korean Medicine*, 42(4), 75-101. doi:<https://doi.org/10.13048/jkm.21039>
- Lee, M. S., Choi, T.-Y., Shin, B.-C., Han, C.-h., & Ernst, E. (2010). Cupping for stroke rehabilitation: A systematic review. *Journal of the Neurological Sciences*, 294(1), 70 - 73. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jns.2010.03.033>
- Mehta , P., & Dhapte, V. (2016). Cupping therapy: A prudent remedy for a plethora of medical ailments. *J Tradit Complement Med*, 5(3), 127-34. doi:10.1016/j.jtcme.2014.11.036
- Mirzaeian, R., Sadoughi, F., Tahmasebian, S., & Mojahedi, M. (2019). Progresses and challenges in the traditional medicine information system: A systematic review. *J Pharm Pharmacogn Res*, 7(4), 246-259. doi:https://doi.org/10.56499/jppres19.662_7.4.246
- Mooventhan, A., & Nivethitha, L. (2014). Scientific Evidence-Based Effects of Hydrotherapy on Various Systems of the Body. *N Am J Med Sci*, 6(5), 199–209. doi:10.4103/1947-2714.132935
- Qureshi, N. A., Khalil, A. A., & Alsanad , S. M. (2020). Spiritual and Religious Healing Practices: Some Reflections from Saudi National Center for Complementary and Alternative Medicine, Riyadh. *Journal of Religion and Health*, 59, 845–869. doi:<https://doi.org/10.1007/s10943-018-0677-0>
- Rajaei, A. R. (2010). Religious Cognitive–Emotional Therapy: A New Form of Psychotherapy. *Iran J Psychiatry*, 5(3), 81–87. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3430504/>
- Sadeghi, S. (2024). A Case Report of Prolonged Hemorrhage Following Traditional Phlebotomy (Fasd). *J Pharmacopuncture*, 27(1), 47-52. doi:10.3831/KPI.2024.27.1.47
- Sifuna, N. (2022). African Traditional Medicine: Its Potential, Limitations and Challenges. *Journal of Healthcare*, 5(1), 141-150. doi:10.36959/569/475
- Sig, A. K., Guney, M., Guclu, A. U., & Ozmen, E. (2017). Medicinal leech therapy-an overall perspective. *Integr Med Res*, 6(4), 337-343. doi:10.1016/j.imr.2017.08.001
- Tesfai , B., Debesai , A., Mekonnen , S., Girmay , F., Kibreab, F., Hussien, L., & Russom, M. (2020). Knowledge, attitude, practice and prevalence of traditional cauterization among patients in Massawa Hospital, Eritrea: a cross-sectional study. *Pan Afr Med J*, 36, 230. doi:10.11604/pamj.2020.36.230.21349
- Thipanyane, M. P., Nomatshila, S. C., Musarurwa, H. T., & Oladimeji, O. (2022). The Roles and Challenges of Traditional Health Practitioners in Maternal Health Services in Rural

- Communities of Mthatha, South Africa. *Int J Environ Res Public Health*, 19(20), 13597. doi:10.3390/ijerph192013597
- van Andel, T., van Onselen, S., Myren, B., Towns, A., & Quiroz, D. (2015). "The medicine from behind": The frequent use of enemas in western African traditional medicine. *J Ethnopharmacol*, 174, 637-43. doi:10.1016/j.jep.2015.06.040
- Vickers, A., & Zollman, C. (1999). Massage therapies. *BMJ*, 319(7219), 1254-1257. doi:https://doi.org/10.1136/bmj.319.7219.1254
- Vickers, A., Zollman, C., & Reinish, J. T. (2001). Massage therapies. *West J Med*, 175(3), 202–204. Retrieved from https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1071543/
- WHO. (2023, August 10). *Traditional medicine has a long history of contributing to conventional medicine and continues to hold promise*. Retrieved from World Health Organization: https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/traditional-medicine-has-a-long-history-of-contributing-to-conventional-medicine-and-continues-to-hold-promise
- Yoshioka, A., Bando, H., Nishikiori, Y., & Nakanishi, A. (2019). Recent status of hydrotherapy and balneotherapy. *International Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 12(6), 217–219. Retrieved from https://medcraveonline.com/IJCAM/IJCAM-12-00476.pdf
- Younos, C., Fleurentin, J., Notter, D., Mazars, G., Mortier, F., & Pelt, J.-M. (1987). Repertory of drugs and medicinal plants used in traditional medicine of Afghanistan. *Journal of Ethnopharmacology*, 20(3), 245-290. doi:https://doi.org/10.1016/0378-8741(87)90052-3
- Zhang, J., Wider, B., Shang, H., Li, X., & Ernst, E. (2012). Quality of herbal medicines: challenges and solutions. *Complement Ther Med*, 20(1-2), 100-6. doi:10.1016/j.ctim.2011.09.004