

آشنایی با طب سنتی و مکمل

دستورالعمل:

دانشجویان به ۴ گروه ۵ نفره تقسیم شده و محتوای مربوط به این جلسه نیز به ۵ بخش (برگه های شماره ۱ تا ۵) تقسیم می شود. در هر گروه برگه های شماره ۱ تا ۵ بین دانشجویان توزیع می شود. هر دانشجو به مدت ۱۰ دقیقه مطلب آموزشی مربوط به خود (که بخشی از درس امروز است) را مطالعه می کند. بعد از اینکه همه دانشجویان مطالب مربوط به خود را مطالعه کردند دانشجویانی که برگه های مشابه داشته اند یک گروه تشکیل داده و ۱۰ دقیقه در باره موضوع مشترکی که مطالعه کرده اند با هم صحبت کرده و ضمن مرور آن، ابهاماتشان را برطرف میکنند. پس از پایان این مدت، مجددا دانشجویان به گروه های قبلی خود باز میگردند و در ۵ دقیقه ای به ترتیب از شماره ۱ تا ۵ هر دانشجو ۵ دقیقه مطلب مربوط به خود را با اعضای گروه به اشتراک می گذارد و برای دیگران شرح میدهد به گونه ای که آنها هم مطلب را یاد بگیرند. به این ترتیب همه دانشجویان مطالب درس را حداقل ۳ بار مرور میکنند و چون آن را برای دیگران نیز تدریس میکنند، یادگیری عمیق تری نسبت به موضوع اتفاق میافتد. در پایان با هدف ارزیابی یادگیری، سوالی در اختیار دانشجویان قرار میگیرد تا در زمان ۵ دقیقه به صورت فردی یا گروهی به آن پاسخ دهند.

برگه شماره ۱

۱- علائم گرمی مزاج معده

- تشنگی غیر قابل رفع با هوای سرد
- آروغ بدبو
- تهوع
- روانی سریع بزاق
- بدگواری غذای لطیف در معده
- گوارش سریع غذای سنگین
- تلخی دهان
- بیشتر بودن میزان گوارش از میزان اشتها



Rosa × damascena



Santalum album
سرد و خشک

برگه شماره ۲

۲- علائم مزاج صفراوی معده

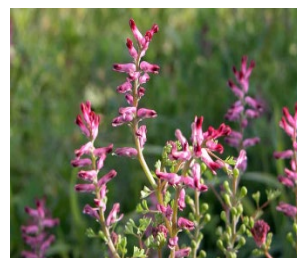
- آروغ بدبو
- تلخی دهان
- تشنگی شدید
- تهوع و قی
- وجود صفرا در قی، ادرار و مدفوع
- جاری بودن بزاق
- اشتهای کم و گوارش قوی



Cordia myxa
معتدل و تر



Terminalia chebula
سرد و خشک



Fumaria officinalis
معتدل و خشک

برگه شماره ۳

۳- علائم خشکی مزاج معده



Citrullus lanatus

سرد و تر

- ترشح اندک بزاق
- تشنگی بیش از حد
- میل به غذاهای آبکی
- بیزاری از غذاهای خشک
- علاقه به آب گوشتها، چربیها و روغنها
- خشکی پوست بدن

۴- علائم مزاج سوداوی معده

- آروغ ترش
- گوارش بد غذا
- لاغر شدن
- تشنگی کم و خشکی دهان
- ترش کردن و سوزش معده در هنگام گرسنگی



Pistacia lentiscus

گرم و خشک



Nardostachys jatamansi

گرم و خشک



Cuscuta epithymum

گرم و خشک

برگه شماره ۴



Myrtus communis
سرد و خشک



Jasminum officinale
گرم و خشک

۵- علائم سردی مزاج معده

- آروغ زیاد
- کندی گوارش غذای لطیف
- عدم گوارش غذای سنگین
- ایجاد نفخ و باد
- بیزاری از خوردن غذاهای دارای مزاج سرد
- تشنگی کم
- بیشتر بودن اشتها نسبت به قدرت گوارش

۶- علائم تری مزاج معده

- ترشح زیاد بزاق
- فقدان تشنگی
- بیزاری از غذاهای آبکی
- میل به غذاهای خشک
- علاقه به خوردن غذاها و مواد خشک و کم چرب
- نرمی و رطوبت پوست بدن



Apium graveolens
گرم و خشک



Eugenia caryophyllata
گرم و خشک

برگه شماره ۵

۷- علائم مزاج بلغمی معده

- اشتهاى كم
- تجمع مايع لزج در دهان
- آروغ ترش
- تهوع
- نفخ
- تشنگى كم
- ميل به غذاهاى خشك و تند
- سپيدى رنگ بدن



Pimpinella anisum
گرم و خشک



Myristica fragrans
گرم و خشک

ارزیابی پایان کلاس

نام علمی مفرده های زیر را بنویسید و هر تصویر به مزاج مربوطه متصل نمایید.











معتدل و
خشک

خشک و
تر

گرم و تر

سرد و
خشک

گرم و
خشک









