

بررسی اسباب بد رنگی پوست و راه‌های ایجاد خوش‌رنگی آن از دیدگاه طب سنتی ایرانی

الهام زارعی^{الف}، محمداقبر مینایی^ب، لیلا شیربیگی^{ج*}

^{الف} دانشجوی دکترای طب سنتی، دانشکده طب سنتی اردکان، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران

^ب دانشیار، عضو هیات علمی دانشکده پزشکی و طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

^ج استادیار طب سنتی، دانشکده طب سنتی تهران، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

چکیده

سابقه و هدف: رنگ پوست و تغییرات آن که می‌تواند وجه مشخصه بسیاری از بیماری‌های پوستی باشد، ابزاری مهم در تحقیقات پوستی به شمار می‌آید. این ویژگی، قابلیت تأثیرپذیری از عوامل داخلی و خارجی بدن را دارد که البته توجه به اثر عوامل داخلی در طب رایج به جز برخی از موارد بسیار اندک می‌باشد. طب سنتی ایران ضمن بیان جامع این موارد، عواملی که می‌تواند موجب تغییر رنگ پوست از حالت طبیعی شود را مورد بررسی قرار داده و در هر مورد نیز با توجه به عامل ایجادکننده راهکار درمانی متناسبی ارائه می‌دهد. هدف از این مقاله اطلاع از دیدگاه‌های طب سنتی ایرانی در مورد علل بد رنگی پوست و راه‌های ایجاد خوش‌رنگی در آن می‌باشد.

مواد و روش‌ها: این تحقیق به روش مطالعه کتابخانه‌ای انجام گرفت. در کتب مرجع طب سنتی ایران و نیز سایت‌ها و مقالات مربوط به موضوع، کلمات کلیدی آن جستجو و گزارش شد.

نتیجه‌گیری: علل بد رنگی پوست و نیز راهکارهای درمانی آن توسط حکمای طب سنتی ایران به طور جامع مورد بحث و ریشه‌یابی قرار گرفته، این در حالی است که رویکرد طب رایج به خوش‌رنگ‌کننده‌های موضعی که اثری موقت داشته و حتی در پاره‌ای از موارد می‌تواند اثر معکوس داشته باشد معطوف شده است. بنابراین آشنایی با این علل و درمان اصولی آنها می‌تواند در رفع ریشه‌ای این مشکل اثر کامل‌تر و ماندگارتری داشته باشد.

کلیدواژه‌ها: بد رنگی پوست، طب سنتی ایرانی، روشن شدن پوست، زیبایی.

تاریخ دریافت: تیر ۹۴

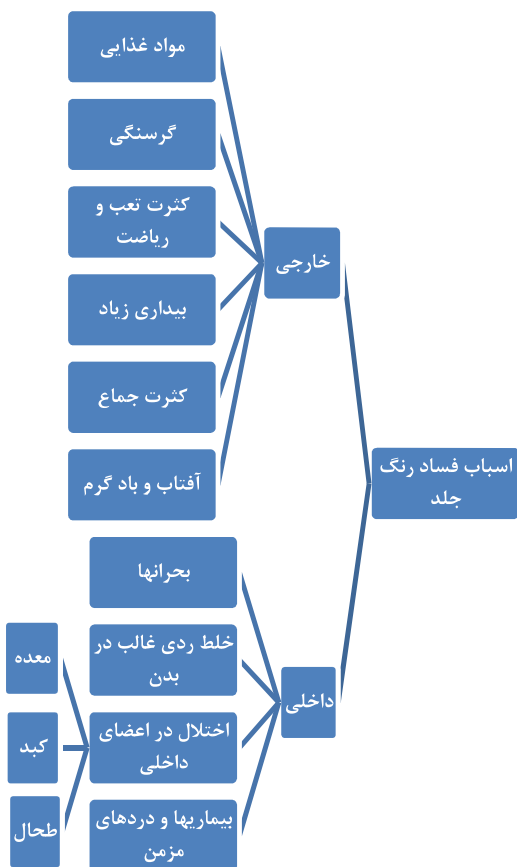
تاریخ پذیرش: شهریور ۹۵

مقدمه:

ملانین، کارتینوئید، رگ‌های خونی زیرپوستی و نیز ضخامت پوست می‌باشد (۱). اگرچه در برخی مطالعات ظهور ضایعات هایپرپیگماتته در اندام‌ها به عنوان یافته شایعی در بیماری ویلسون عنوان شده (۳) و یا بروز علائمی از قبیل خارش‌های طولانی مدت و ناتوان‌کننده و نیز تظاهرات پوستی شامل آنژیومای عنکبوتی، اریتم کف دست‌ها، ظهور ضایعات گزانتلازما و نیز تغییرات رنگدانه‌های پوست به عنوان یافته‌های شایعی در بیماری‌های کبدی بیان شده، و یا به وجود تغییراتی در رحم یا هورمون‌های تخمدانی به عنوان یکی از عوامل مؤثر در بروز ملاسما توجه شده (۴)، ولی رنگ پوست و

رنگ پوست علاوه بر اینکه وجه متمایزکننده‌ای برای ظاهر هر انسانی به شمار می‌آید (۱). تغییرات آن نیز مشخص‌کننده بسیاری از بیماری‌های پوست بوده و ویژگی مهمی در تحقیقات پوستی به شمار آمده و در صورت ارزیابی صحیح می‌تواند به عنوان ابزاری سریع، معتبر و قابل اعتماد به کار رود (۲).

عواملی که در طب رایج برای تأثیر بر رنگ پوست بیان شده شامل برآیندی از فاکتورهای مختلف بیوشیمیایی و فیزیکی از جمله سائز ملانوزوم‌ها، رنگدانه‌های



از مواد غذایی مسبب تغییر رنگ طبیعی پوست می‌توان به زیره، زنیان، کلم، حنظل، مصرف زیاد سرکه و غذاهای شور یا ترش، گوشت نمکسود و ادویه حار مفرط اشاره کرد. گرم شدن بدن به دنبال توقف طولانی در آفتاب و یا قرار گرفتن در معرض بادهای گرم سوزان و بادهای سرد ناشی از برف موجب به حرکت درآوردن اخلاط به سمت پوست می‌شود که در نتیجه این امر در ابتدا رنگ جلد سرخ شده و در صورت تداوم این حالات به تدریج زردی در پوست ایجاد خواهد شد(۷).

در ذیل اسباب داخلی فساد لون به وجود خلط ردی در بدن اشاره شده که طبق دیدگاه حکما از آنجا که رنگ پوست تابعی از اخلاط موجود در بدن می‌باشد زمانی که خلط نامناسبی نیز در بدن باشد از اختلاط این ماده با خون رنگ

تغییرات آن به طور کلی به عنوان تابعی از عملکرد اعضای داخلی بدن در نظر گرفته نشده است.

در طب سنتی ایران رنگ بدن به عنوان تابعی از اخلاط موجود در بدن در نظر گرفته می‌شود(۶،۵) و علاوه بر تأثیر آن بر زیبایی، عوامل مختلفی که می‌توانند موجب خروج آن از حالت طبیعی شود مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. در این مقاله ضمن بیان دیدگاه‌های طب سنتی ایرانی در مورد علل بدرنگی پوست، راهکارهای مختلف خوراکی و غیر خوراکی برای خوشرنگی آن را نیز بررسی می‌کنیم.

مواد و روش‌ها:

این مطالعه کتابخانه‌ای، از نوع مطالعات اسنادی می‌باشد که به بررسی متوندر حوزه "طب سنتی ایرانی" پرداخته است. جامعه پژوهش کتب مرجع طب سنتی ایران شامل قانون، اکسیر اعظم، الحاوی فی الطب، شرح الاسباب و العلامات، طب اکبری و معالجات عقیلی با رویکرد یافتن اطلاعات مربوط به علل ایجاد بد رنگی پوست (فساد لون) و راه‌های ایجاد خوشرنگی پوست (حسن لون) می‌باشد. همچنین جستجو در منابع طب نوین در بانک‌های اطلاعاتی Science و Pub med Direct در مورد هدف مقاله و کلمات کلیدی آن صورت گرفت. منابع واجد شرایط انتخاب و در مورد علل و اسباب تغییر رنگ پوست مورد مطالعه قرار گرفت. مطالب بعد از فیش‌برداری و جمع‌آوری، دسته‌بندی و مورد بازبینی و ویرایش قرار گرفته و در نهایت راهکارهای عملی جهت رفع علت و درمان، به صورت قدم به قدم شرح داده شده است.

یافته‌ها:

به طور کلی عللی که برای تغییر رنگ پوست یا به اصطلاح فساد رنگ جلد توسط حکمای طب سنتی ایرانی بیان شده در دو دسته عوامل خارجی و داخلی طبقه‌بندی می‌شوند:

خاصی برای پوست ایجاد می‌شود که می‌تواند مبین ماده مسبب باشد (۵،۶،۸).

اعضای داخلی مسئول بدرنگی پوست معده، کبد و طحال معرفی شده‌اند که علت اختلال هر عضو به صورت زیر بیان شده است:

معده: زمانی که معده بر اثر ضعف در هضم، مواد غذایی کیلوسی نامنظم را تحویل کبد دهد در ادامه، فرآیند تولید اختلاط روند طبیعی و صحیحی را طی نخواهد کرد، در نتیجه طبق آنچه گفته شد در نهایت رنگ پوست که تابعی از اختلاط تولیدی بدن است به تدریج دستخوش تغییر خواهد شد.

کبد: یکی از وظایف مهم کبد جداسازی مره صفرا و سودا از خون میباشد که هر زمان کبد در انجام این امر ضعیف شود به علت اختلاط این مواد با خون میتواند موجب تغییر رنگ پوست بشود.

طحال: طحال نیز محل تجمع و ذخیره سودا است که در صورت ضعف در جذب سودا از کبد و نگهداری آن، این سودا در خون پخش شده و موجب تغییر رنگ پوست و تیرگی آن می‌شود.

در این حوزه تشخیص علت کبدی یا معدی بدرنگی پوست از ظرافت و توانایی تشخیصی طبیب قید شده که از وجوه افتراقی آنها می‌توان به تغییر رنگ پوست به سیاهی مایل به سبزی و زردی در صورت مشکل معدی و سیاهی مایل به سرخی در صورت مشکل کبدی اشاره کرد.

تدابیر جهت خوشرنگ شدن چهره براساس منابع طب سنتی به شرح زیر می‌باشد:

قدم اول: دفع اسباب خارجی یا داخلی

در صورت وجود عامل خارجی تغییر رنگ پوست نخست باید این عامل مرتفع شود و در صورت وجود هریک از عوامل داخلی مسبب نیز باید ابتدا در رفع سبب اصلی کوشش کرد تا ضمن تولید خلط صالح در هضم‌های معدی و کبدی با تقویت فعل کبد و طحال در جداسازی صفرا و سودا از خون درمان بیماری را آغاز کرد.

قدم دوم: تنقیه و پاکسازی بدن از اخلاطی که به مرور موجب بدرنگی پوست شده‌اند.

قدم سوم: تولید خون صالح

برای این منظور مصرف غذاهای مذکور در ذیل توصیه شده است: ماء‌اللحم، زرده تخم مرغ عسلی، نخود و انجیر. این مواد به خصوص برای سرعت بخشیدن به بهبود رنگ پوست ناقهین توصیه شده است.

قدم چهارم: نشر و بسط خون صالح

بعد از تولید خون صالح در بدن میتوان با استفاده از برخی ادویه که توانایی نشر و بسط خون در سراسر بدن از جمله پوست را دارند، در ایجاد خوشرنگی پوست تسریع ایجاد کرد. از مهم‌ترین آنها می‌توان زعفران، قرنفل و زوفای خشک همراه با زعفران و شکر و نیز زردک را نام برد (۶،۷،۹).

سایر خوراکی‌هایی که به خوشرنگی پوست کمک می‌کنند: برنج، جوجه و مرغ فربه، دراج و تیهو، ماهی تازه، بزغاله، پاچه گوسفند، گوشت گردن، زیتون سیاه، انگور شیرین و رسیده، خربزه شیرین، مغز گردو، حب‌الأس، پرسیاوشان (۹).

توصیه‌های غیر غذایی برای خوشرنگی پوست:

- محافظت از پوست از آفتاب، سرما و باد

- استحمام با آب گرم و شیرین، حمام موجب باز شدن

منافذ سطح پوست شده و برای تقویت یکی از راه‌های دفعی بدن و درمان فساد رنگ چهره همواره مورد توجه حکما طب سنتی بوده است.

- ورزش معتدل، کشتی گرفتن، مشاهده اسب سواری و

صحنه‌های نیکو و خوشایند نیز از عوامل ایجاد خوشرنگی پوست بیان شده است (۶).

- خوشحالی و فرح نیز با حرکت روح به سمت خارج

شفافیت و درخشان شدن پوست را به دنبال خواهد داشت.

- هوای رطب صالح نیز از نظر حکیم بو علی سینا برای

بیشتر مزاج‌ها مفید و موجب خوشرنگی و نرمی پوست معرفی شده است، البته باید توجه داشت این کیفیت هوا می‌تواند استعداد بدنی جهت تجع رطوبت و ایجاد عفونت را بیشتر کند (۱۰).

- استفاده از روغن مصطکی موضعی نیز موجب نیکویی

رنگ چهره می‌شود (۱۱).

نتیجه‌گیری:

از آنجا که رنگ پوست در طب سنتی ایران متغیری است که تحت تأثیر عوامل داخلی و خارجی قرار می‌گیرد، در صورت خروج آن از حالت طبیعی و جهت برگرداندن رنگ طبیعی به پوست نیز باید به هردوی این متغیرات توجه کرده و استفاده از انواع لایه‌بردارها در صورت بی‌توجهی به عامل اصلی بدرنگی پوست نه تنها بی‌فایده بلکه مضر خواهد بود. در صورت وجود عامل خارجی و یا تولید خلط ناصالح یا اختلال در هریک در اعضای داخلی مسؤل، در قدم نخست باید رفع

سبب اصلی انجام شده و در گام بعدی سعی در تولید خون صالح که موجب سلامت اعضای داخلی و نیز ایجاد خوشرنگی در پوست می‌باشد نیز مورد نیاز خواهد بود. در کنار این موارد توجه به عوامل غیر غذایی مؤثر بر رنگ پوست نیز می‌تواند مهم و تأثیرگذار باشد.

References:

1. Sai hnt-Leger D. The colour of the human skin: fruitful science, unsuitable wordings. International journal of cosmetic science. 2015 Jun;37(3):259-65. PubMed PMID: 25533569. Epub 2014/12/24. eng.
2. Jacobs LC, Hamer MA, Verkouteren JA, Pardo LM, Liu F, Nijsten T. Perceived skin colour seems a swift, valid and reliable measurement. The British journal of dermatology. 2015 May 4. PubMed PMID: 25940018. Epub 2015/05/06. Eng.
3. Leu M, Strickland GT, Wang C, Chen T. Skin pigmentation in Wilson's disease. JAMA. 1970;211(9):1542-3
4. Gupta AK, Gover MD, Nouri K, Taylor S. The treatment of melasma: a review of clinical trials. 65-1048:(6)55; Journal of the American Academy of Dermatology. 2006.
- ۵ . ارزانی، محمد اکبر. طب اکبری. تصحیح و تحقیق: مؤسسه احیاء طب طبیعی. به سفارش مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، ۱۳۸۷. ج ۲. ص ۱۱۸
- ۶ . چشتی معروف به ناظم جهان، محمد اعظم خان. اکسیر اعظم. انتشارات مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، ۱۳۸۷
- ۷ . جرجانی، سید اسماعیل، ذخیره خوارزمشاهی. چاپ عکسی. تهران: بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۵۵. ص ۱۱۸
- ۸ . کرمانی نفیس بن عوض، شرح الاسباب و العلامات. مؤسسه احیاء طب طبیعی، ۱۳۸۷. ج ۲. ص ۴۸۴
- ۹ . عقیلی خراسانی، سید محمد حسین، معالجات عقیلی، مؤسسه تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، شماره نشر ۷۸ دوره دوم، ۱۳۸۷.
- ۱۰ . ابن سینا، حسین بن عبدالله. قانون فی الطب. تحقیق: طبعی. بیروت: دار احیاء التراث العربی. ۲۰۰۲. ج ۱. ص ۱۳۹
- ۱۱ . رازی. محمد بن زکریا. الحاوی فی الطب. تحقیق: طبعی. بیروت: دار احیاء التراث العربی. ۲۰۰۲.