

جایگاه طب سنتی در سبک زندگی سالم: مقاله موروری

مسعود فردوسی^{الف}، فاطمه سلطانی^ب، یاسمین مولوی طالقانی^{*ج}

الف دانشیار، گروه مدیریت و اقتصاد سلامت، مرکز تحقیقات مدیریت و اقتصاد سلامت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

ب دانشجوی کارشناسی مدیریت خدمات بهداشتی درمانی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

ج دانشجوی دکتری مدیریت خدمات بهداشتی درمانی، مرکز تحقیقات مدیریت و اقتصاد سلامت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

چکیده

سابقه و هدف: وامل فردی، اجتماعی و اقتصادی زیادی برکیفیت زندگی فرد و ابعاد آن تأثیر می‌گذارند. یکی از مهم‌ترین عوامل فردی، تغذیه است. همچنین با توجه به تحولات صنعتی و مصرف غذاهای ناسالم در جوامع امروزی و بهویژه در کشورهای در حال توسعه با بروز بیماری‌های غیرواگیر روبه رو هستیم. بنابراین این مطالعه با هدف جایگاه طب سنتی در سبک زندگی سالم انجام شد.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه موروری نقلی با استفاده از کلمات کلیدی طب سنتی (life style)، سبک زندگی (traditional medicine)، سالم (nutrition) و ایران (IRAN) (مطالعات مرتبط از سال ۱۳۹۴-۱۳۸۳) در بانک‌های اطلاعاتی PubMed، SID، ISI Web of science و Magiran و Iran doc، کتابخانه‌های در دسترس و کتاب‌های مرجع مورد بررسی قرار گرفته‌اند. در نهایت، پس از اعمال معیارهای ورود، ۱۵ مقاله واجد شرایط انتخاب شدند.

یافته‌ها: با توجه به بررسی‌های صورت گرفته درباره نوع نگرش طب سنتی به بحث تغذیه می‌توان دریافت که امروزه بیماری‌هایی همچون چاقی، سکته قلبی، دیابت و بیماری‌هایی از این قبیل در اثر مصرف نادرست مواد غذایی و نیز مصرف غذاهای چرب و ناسالم، بهویژه توسط نوجوانان پدید می‌آیند. بنابراین، پیشگیری یکی از توصیه‌های مهم طب سنتی در این باره است که با بهره‌گیری از آن از بروز وگسترش هر چه بیشتر بیماری‌های غیرواگیر جلوگیری به عمل می‌آید.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به وضع تغذیه‌ای جهانی و روزافزون بودن بیماری‌های مرتبط با تغذیه ناسالم که زندگی افراد را در معرض خطر قرار داده است، بهتر است از نکات بررسی و حائز اهمیت طب سنتی در سبک زندگی سالم بهره برد.

کلید واژه‌ها: طب سنتی، سلامت، سبک زندگی.

تاریخ دریافت: دی ۹۴

تاریخ پذیرش: خرداد ۹۵

مقدمه:

به عنوان یک مؤلفه مهم، با جنبه‌های مختلف سلامتی، از جمله کیفیت زندگی، ارتباط زندگیکی دارد (۳). بنابر تحقیقات انجام شده افراد دارای سبک زندگی مناسب از برنامه تغذیه‌ای و فعالیت جسمانی بهتری برخوردارند (۲).

سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی را به مفهوم "درک هر فرد از موقعیت خود در زندگی با توجه به شرایط فرهنگی و نظام ارزشی - اجتماعی که در آن زندگی می‌کند"، معنا کرده است (۴). کیفیت زندگی در برگیرنده عوامل عینی و ذهنی است و شامل جنبه‌هایی از زندگی است که سلامت جسمی، روانی و اجتماعی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۵).

سلامتی انتخاب است و هیچ کسی نایاب بیمار باشد. بیماری در واقع نوعی اختلال سلولی، اعم از یک سرماخوردگی ساده و یا سرطان‌های تهدیدکننده زندگی است. دو علت بیماری و دو دلیل در اختلال سلولی مشتمل بر تغذیه ناکافی و سمیت سلولی است. تقریباً اکثر بیماری‌ها قابل پیشگیری هستند (۱). سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی بوده و شامل جنبه‌هایی مختلف نظیر تغذیه، تحرک بدنی، استرس، مصرف دخانیات و کیفیت خواب است که در پس فرآیند اجتماعی شدن به وجود آمده است (۲). سبک زندگی

با توجه به موارد مطرح شده، بروز بیماری‌های مزمن روبه افزایش است و نیاز است تا با شیوه‌ای از بروز ریشه‌ای این بیماری‌ها جلوگیری به عمل آید. در این راستا تغذیه صحیح و مناسب می‌تواند ما را در دست‌یابی به سبکی سالم در زندگی رهنمون نماید، که طب سنتی عاملی مؤثر در این زمینه است. لذا مطالعه حاضر باهدف «جایگاه طب سنتی در سبک زندگی سالم» صورت گرفت. امید است باستفاده از توصیه‌های طب سنتی، عادات غذایی ناسالم را تغییر داده و به زندگی سالم دست یابیم.

مواد و روش‌ها:

این مقاله، نوعی مطالعه مروری- نقلی است. به منظور یافتن مطالعات و منابع مرتبط با جایگاه طب سنتی در سبک زندگی سالم، از بانک‌های اطلاعاتی ISI Web of , PubMed ، PubMed of Iran و Magiran و SID.science کتابخانه‌های در دسترس و کتاب‌های مرجع نیز مورد بررسی قرار گرفتند. جستجوی مقالات با استفاده از کلیدواژه‌های طب سنتی (traditional medicine)، سبک زندگی (life style)، تغذیه (nutrition) سالم (healthy) و ایران (IRAN) به صورت مجزا و ترکیبی انجام شد. پس از جستجو، متن کامل یا خلاصه تمامی مقالات و نتایج حاصل از مطالعات کتابخانه‌ای استخراج شد. ابتدا با بررسی و مطالعه عنوان‌های مستندات، موارد تکراری حذف شد، در ادامه متن مطالعات توسط دو پژوهشگر با دقت مورد مطالعه قرار گرفت و مطالعات مرتبط انتخاب و نسبت به حذف موارد غیر مرتبط اقدام شد. لیست معیارهای ورود و محادودکننده جهت انتخاب مقالات در جدول ۱ آورده شده است.

معیارهای ورود:

مقالاتی که متن کامل آن منتشر شده باشد.

مقالات و کتاب‌هایی که در محدوده زمانی ۱۳۹۴-۲۰۰۳ (۲۰۰۱۵) چاپ شده است.

مطالعاتی که با زبان‌های انگلیسی و یا فارسی چاپ شده‌اند.

مطالعاتی که به صورت کیفی، کمی و یا ترکیبی انجام شده بودند.

معیارهای محادودکننده:

مقالاتی که امکان دسترسی به متن کامل آن‌ها وجود نداشته باشد.

این سازمان در دهه اخیر موضوع بهره‌گیری از آموزه‌های دینی در اصلاح سبک زندگی جوامع مختلف به‌ویژه کشورهای مسلمان را در دستور کار خود قرار داده و از مسئولین بهداشت و سلامت کشورهای مختلف درخواست کرده که برنامه‌ریزی‌های کوتاه و بلندمدتی را برای اجرایی شدن آن انجام دهدن (۷). از سوی دیگر نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مذهب، معنویت و سلامت رابطه قوی با یکدیگر دارند (۸). آمارهای ارائه شده در مورد دلایل اصلی مرگ و میر بیانگر آن است که ۵۳٪ از علل مرگ و میرها به سبک زندگی و رفتارهای غیر بهداشتی، ۲۱٪ به عوامل محیطی، ۱۶٪ به عوامل ارثی و ۱۰٪ مربوط به سیستم ارائه خدمات بهداشتی و درمانی است (۹). همچنین براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های چاقی، سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان که تمامی آن‌ها با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند، به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند (۶، ۷). همچنین بنا به گزارش این سازمان بیماری‌های مزمن به عنوان ۷۰ درصد از مرگ و میرها در جهان شناخته شده‌اند که سهم کشورهای در حال توسعه حدود ۶۵ درصد است (۶، ۷). افزایش توان اقتصادی و رفاه زندگی، آگاهی کم تغذیه‌ای، عادات غذایی نادرست مانند زیاده‌روی در مصرف نمک، چربی‌ها و شیرینی‌ها، افزایش استعمال دخانیات و کاهش میزان تحرک از عوامل مؤثر در افزایش شیوع بیماری‌های غیر واگیر هستند. در ایران نیز بیماری‌های مزمن، به‌ویژه بیماری‌های قلبی - عروقی و شانخص‌های سندرم متابولیک از علل عمدۀ مرگ و میر و ناتوانی به شمار می‌روند و پیش‌بینی می‌شود که با گسترش شهرنشینی و شیوه زندگی ماشینی، در آینده نزدیک باز هم بر شیوع این بیماری‌ها افزوده شود. نتایج پژوهش‌ها نماینگر آن است که سه عامل از چهار عامل مرگ و میر (بیماری‌های چاقی، سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان) در کشور ایران به صورت مستقیم یا غیر مستقیم به تغذیه و شیوه زندگی مربوط است (۲). به‌طور کلی تغذیه از بعد مهم بهداشت عمومی است و هدف آن فراهم آوردن شرایط جسمی - روانی لازم از نظر رشد و تکوین ارگانیسم، تحرک و کارایی انسان‌ها در زندگی اجتماعی است (۱۰).

طب سنتی با تقسیم بندی طب عملی به دو شاخه "حفظ الصحه" و "علم العلاج" جایگاه بهداشت را مقدم بر درمان دانسته (۱۷) و با توجه به همین نگرش با دقت و توجه بسیار تک تک مسائل مربوط به سلامت و بیماری را زیر ذره بین خود قرار داده و در حد بضاعت خود به توضیح هر یک پرداخته است. طب سنتی تمام نیروی خود را برای رسیدن به این دو هدف صرف می کند تا بتواند به بهترین نحو ممکن فرد را تندرست و سلامت نگه دارد و اگر از این تعادل خارج شد وی را درمان کند. از جمله تلاش هایی که برای دسترسی به اهداف صورت می گیرد، بیان دستورات و توصیه هایی است که جامعه با عمل به آن ها می تواند خود را در سطح سلامت مطلوب قرار دهد. یکی از این موارد "سته ضروریه" یا شش اصل ضروری برای حفظ سلامت است که خود از مباحثت بسیار ارزشمند طب قدیم است (۱۸، ۱۶). رعایت سته ضروریه موجب حفظ سلامت است و تنظیم و تعدیل این شش مورد خود روشی در درمان بیماری ها بوده است. این موارد که مورد تأکید همه پزشکان طب سنتی بوده شامل نکات مهمی در مورد آب و هوا، غذاها، حرکت و سکون، خواب و بیداری، احتباس، استفراغ و اعراض نفسانی است (۱۹، ۱۸). همچنین در رابطه با حفظ الصحه اعراب کاملاً به آن واقف بوده و به خوبی می دانسته اند که حفظ الصحه می تواند انسان را از یک سلسله امراضی نگهدارد که علم طب قادر به بهبودی آن نیست. به همین دلیل طرز زندگی این ها از قدیم موافق با حفظ الصحه بوده و دستورات قرآن نیز در این راستا بوده است (۲۰، ۲۱).

در نهایت طب سنتی ایران رابطه ای مستقیم با نحوه تغذیه سنتی ایرانیان دارد. حکمای طب سنتی ایران سعی و تلاش اصلی خود را در زمینه حفظ سلامتی فرد و جامعه متمرکز می کردند و با وضع قوانین و دستورات ساده بهداشتی و ترویج آن ها به صورت دستورالعمل های کاربردی و در عین حال بسیار مهم، موجبات سلامتی جامعه را فراهم می آوردن (۲۲).

با مرور تاریخ طب سنتی مشخص می شود که درمان های سنتی، بیش از آن که اجزا شیمیایی جدید فراهم کند، دارای زمینه های مناسب برای کشف داروهای جدید است. به عبارت دیگر، تاریخ طب سنتی نشان می دهد که گذشتگان برای پیدا کردن

مقالات و کتاب هایی که خارج از چارچوب زمانی چاپ شده است. مطالعاتی که با زبانی غیر از انگلیسی و فارسی چاپ شده اند. مطالعاتی که به صورت اخبار، نامه ها و سیاست ها منتشر شده اند.

یافته ها و بحث:

با جستجوی کلیدواژه ها در پایگاه ها و منابع کتابخانه ای اشاره شده در بخش روش و پس از اعمال معیارهای ورود، تعداد ۱۵ مقاله واجد شرایط انتخاب شدند. براساس نتایج حاصل از جستجو مطالب در دو دسته اصلی (طب سنتی و غذا و سلامتی) مورد بررسی قرار گرفتند.

طب سنتی:

طب سنتی مجموعه ای از شناخت و فعالیت علمی بیان پذیر و یا بیان نشدنی در زمینه تشخیص، پیشگیری و استقرار توازن جسمی، روانی و اجتماعی توصیف شده است (۱۱). تکیه گاه طب سنتی بیشتر بر روی موارد عملی، مشاهدات شفاهی و نوشه ها و کتاب هایی است که از یک نسل به نسل دیگر رسیده است. به عبارت دیگر طب سنتی به معنای سنت های درمانی است که از یک مکان جغرافیایی خاص و یا گروه بومی منشاء گرفته اند و می توانند توسط اجتماع های دیگر در مکان های دیگر پذیرفته یا اصلاح شوند (۱۲).

پس از انتشار بیانیه آلماتا در سال های ۱۹۷۸ و ۲۰۰۲ میلادی، سازمان بهداشت جهانی استراتژی هایی را در زمینه طب سنتی علی الخصوص در کشورهای در حال توسعه پیشنهاد داد (۱۳). استراتژی های این برنامه شامل سیاست های ملی و قوانین، سیستم های ارزیابی اینمنی دارو، تدبیر و اقدامات برای حفاظت از دانش طب سنتی و منابع گیاهی و در جایی که لازم است از حق مالکیت فکری و معنوی متخصصین طب سنتی حمایت می کند (۱۴، ۱۲). طب سنتی بر این نکته تأکید دارد که سلامتی و بیماری نتیجه عدم تعادل و توازن انسان در کل سیستمی است که او را احاطه می کند (۱۴). به عقیده حکمای طب قدیم همیشه پیشگیری بهتر از درمان بوده و حفظ و تعادل طبیع بدن با مصرف منابع طبیعی اطراف بدن مهیا خواهد شد (۱۵). بنابراین نگرش طب سنتی به علم طب در درجه اول نگرش پیشگیرانه و سپس درمانی است (۱۶).

ناسالم تصفیه شده و انواع شیرینی‌های ساختگی است. افزودن مواد نگهدارنده، رنگ‌ها و غیره به مواد غذایی، استفاده از آفت‌کش‌ها، سموم و صدما مورد دیگر، از جمله عواملی هستند که زندگی انسان‌ها را مورد تهدید قرار داده‌اند. بنابراین قرآن به قاعده کلی منع اسراف در خوردن و آشامیدن اشاره می‌کند که امروزه در علوم پزشکی و طب پیشگیری جایگاه ویژه‌ای دارد. متخصصان علوم پزشکی و صاحب نظران تغذیه، سوء‌هاضمه، گشاد شدن معده و بزرگ شدن شکم، بزرگ شدن معده، سوزش قلب، چاقی، تصلب شرائین، نقرس و سنگ کلیه را از ضررهای پرخوری و مصرف غذاهای ناسالم بر شمرده‌اند. علاوه بر ضررهایی که پرخوری بر جسم می‌گذارد، عوارض روانی و روحی از جمله: سستی اراده، نادانی، میل به خواب مفرط و ... را نیز باعث می‌شود. موارد مطرح شده مشکلات ناشی از عادات غذایی نادرست است که طب سنتی در راستای حل آنها دیدگاه پیشگیری خود را بیان می‌کند و در بسیاری از موارد راههای سنتی خود را که بسیار ساده می‌باشند در این زمینه بیان می‌دارند. به طور مثال براساس مطالعه‌ای، منابع درمانی مفید برای کاهش افسردگی در طب سنتی، استفاده از سبزیجات (ریحان، گشنیز، اسفناج، کاهو، کدو، نعناع، شوید، کاسنی، کرفت و برگ چغندر)، میوه‌ها (خیار، هندوانه، انگور، هل، انار، موز و سیب)، میوه خشک و آجیل (کشمش، انگیر خشک و بادام) است (۲۷).

به طور کلی تغذیه اهمیت خاصی در حفظ و سلامتی انسان‌ها دارد، هر نوع خوردنی با مزاج مخصوص خود می‌تواند بر مزاج بدن انسان اثر بگذارد. از نظر طب سنتی ایران، انسان‌ها با یکدیگر تفاوت مزاجی و ساختاری دارند، بنابراین لازم است پزشک براساس تشخیص مزاج و توجه کامل به ویژگی‌های ساختاری هر فرد، برای وی تدبیر غذایی مناسب را تجویز کند (۲۸). بنابراین کمیت و کیفیت تغذیه و نوع مواد غذایی مصرفی، نقش مهمی در سلامت افراد دارد که در طب سنتی توجه ویژه‌ای به آن شده است (۲۹).

با توجه به موارد مطرح شده، تغذیه در جلوگیری از ظهور و گسترش بیماری‌ها جایگاهی به سزا دارد. بنابراین خطاب در امر تغذیه، مستقیم یا غیر مستقیم به تندرسنی زیان می‌رساند.

درمان‌های جدید، بیشتر به اختلاط اجزای طبیعی وابسته بوده‌اند و کمتر به جستجوی اجزا جدید می‌پرداختند (۲۳). به طور کلی، به نسبتی که وضع زندگی در جهان بهتر می‌شود مساله پیشگیری باید قدم از درمان بیشتر گذارد، یعنی به تدریج طب پیشگیری یا بهداشت در برابر طب معالج قرار گیرد.

غذا و سلامتی:

غذای کامل، غذایی است که حاوی همه مواد (کربوهیدرات، چربی، پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌ها) به نسبت معین باشد. بنابراین، غذایی خوب و مناسب برای بدن انسان می‌باشد که شامل بیشتر این مواد باشد، چون آن غذا هم زود هضم و هم زود جذب می‌شود (۲۴). همچنین در خوردن غذا رعایت نکاتی مانند خوردن به قدر اعتدال، استراحت کردن پس از غذا، پرهیز از خوردن غذاهای مختلف در یک وعده، بهره بردن از غذاهای متنوع و استفاده نکردن از یک نوع غذا به مدت طولانی و ... ضروری است (۲۵).

اگر کمبودهای غذایی برای سلامت زیان‌آور است، اسراف در امر غذایی نیز می‌تواند عامل اختلال‌های بیماری‌زا باشد. به عبارت دیگر زیادخوری برای سلامت زیان‌آور است و نیجه آن عبارت است از چاقی، دیابت پس از ۴۰ سالگی، سخت شدن دیواره سرخرگی، فشار بالا، ناکافی بودن کار قلب، ناکافی بودن عمل تنفسی و نیز ناکافی بودن عمل کلیه‌ها که ناشی از سخت شدن دیواره سرخرگی است. در این راستا پرهیز (خودداری از اسراف و بازگشت به اعتدال در مصرف) یکی از اصول اساسی در درمان بیماری‌ها محسوب می‌شود. در این خصوص در مبانی عقاید سنتی نیز ذکر شده است که معده، خانه هر بیماری است و پرهیز سریسله هر درمان است و آنچه بدن فرد به آن عادت کرده است را باید مصرف کرد (۲۶).

امروزه خوردن غذاهای سرخ شده، یخ زده، کنسروها، فرآورده‌های غذایی آماده شده، نوشابه‌ها و دیگر غذاهای متنوع به کاهش مقاومت بدن و ابتلاء به این بیماری‌ها کمک کرده است. از عوامل دیگری که بدن را نسبت به بیماری‌ها حساس‌تر می‌سازد، دریافت بیشترین کالری از جریه‌های

نتيجه گيري:

جوامع مبدل گشته است و جزئی جدایی ناپذیر محسوب می شود. در طب سنتی در رابطه با تغذیه، علم پیشگیری بسیار با اهمیت تر از روش های درمانی است و با استفاده از این روش می توان از بروز بیماری های مزمن که امکان درمان و حتی بازگشت فرد به وضعیت قبل از بیماری اش را بسیار دشوار می سازد، جلوگیری به عمل آورد.

با توجه به وضع تغذیه ای جهانی و روزافزون بودن بیماری های مرتبط با تغذیه ناسالم که زندگی افراد را در معرض خطر قرار داده است، بهتر است از نکات برجسته و حائز اهمیت طب سنتی بهره برد. نکاتی آموزنده که به خودی خود طبی جامع بوده و مورد تأکید بسیاری از پژوهشکاران و اندیشمندان قرار گرفته و در راستای حل مشکلات تغذیه ای جامعه بوده و می تواند از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری به عمل آورد. این در حالی است که بهره گیری از این طب در کنار سایر علوم به امری اجتناب ناپذیر و پذیرفته شده در میان

References:

۱. شادی ش. سلامتی یک انتخاب است: راههای رسیدن به سلامت، طول عمر و جلوگیری از پیری. اصفهان: جهاد دانشگاهی دانشگاه اصفهان، صص: ۲۰۰-۵، ۱۳۸۶.
۲. سنایی ه، رشیدی ح، توکلی ح. آموزه‌های دینی و سبک زندگی سالم در نیروهای نظامی. مجله سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت. ۱۳۹۲؛(۱) صص: ۹-۱۲.
3. Feizi A, Hosseini R, Ghiasvand R, Rabiei K. Study of relationship between stress and different lifestyle dimensions with quality of life in Isfahan's inhabitants aged 19 and older an application of latent class regression on latent factor predictors. Article in Persian] J Health Sys Res. 2011;7(6):1188-202.
4. Omrani HR, Raeisi D, Seyedzadeh A, Akbari R, Tavasoli M, Safari-Faramani R. Quality of Life and It's Determinant in hemodialysis patients in Kermanshah in 2010. Journal of Kermanshah University of Medical Sciences (J Kermanshah Univ Med Sci). 2013;16(8):657-64.
5. Moriarty DG, Zack MM, Kobau R. The Centers for Disease Control and Prevention's Healthy Days Measures—Population tracking of perceived physical and mental health over time. Health and Quality of Life Outcomes. 2003;1(1):37.
6. Sarvghadi F, Rambod M, Hosseinpanah F, Hedayati M, Tohidi M, Azizi F. Prevalence of obesity in subjects aged 50 years and over in Tehran. Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism.2007; 9(1):99-104.
7. Kiss C, Poor G, Donath J, Gergely Jr P, Paksy A, Zajkas G, et al. Prevalence of obesity in an elderly Hungarian population. European journal of epidemiology. 2003;18(7):653-8.
۸. دباغی. بررسی نقش معنویت و مذهب در سلامت. مجله دانشکده پر اپزشکی علوم پزشکی ارتش. ۱۳۸۸؛(۴):۱-۴.
9. Habibi A, Nikpour S, Seyedoshohadaei M, Haghani H. Health promoting behaviors and its related factors in elderly. Iran journal of nursing. 2006;19(47):35-48.
10. Navabakhsh M, Mosanna A. An Introductory evaluation of nutritional changes in the present societies. JOURNAL OF FOOD TECHNOLOGY AND NUTRITION. 2012; 9(1):33-48.
11. Wassie SM, Aragie LL, Taye BW, Mekonnen LB. Knowledge, Attitude, and Utilization of Traditional Medicine among the Communities of Merawi Town, Northwest Ethiopia: A Cross-Sectional Study. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2015;(2015):1-7.
۱۲. شمس اردکانی م، ذوق‌قاری ب، ترکی م، روزبهانی م، روزبهانی ا. مروری بر تاریخ و مبانی طب سنتی اسلام و ایران. تهران: راه کمال چوگان، صص: ۵۷-۸۵؛ ۱۳۸۶.
13. Zeinalian M, Eshaghi M, Naji H, Marandi SMM ,Sharbafchi MR, Asgary S. Iranian-Islamic traditional medicine: An ancient comprehensive personalized medicine. Advanced biomedical research. 2015:191.
14. Parvinroo S, Zahediasl S, Sabetkasaei M, Kamalinejad M, Naghibi F. The effects of selected hot and cold temperament herbs based on Iranian traditional medicine on some metabolic parameters in normal rats. Iranian journal of pharmaceutical research. 2014;13(Suppl):177.
15. Ahvazi M, Akbarzadeh M, Khalighi-Sigaroodi F, Kohandel A. Introduce some of the Medicinal Plants Species with the Most Traditional Usage in East Mazandaran Region. Journal of Medicinal Plants. 2012;4(44):164-75.
۱۶. آرمین ا، علیرضا ص، مجید ن. طب پیشگیری از دیدگاه حکیم جرجانی. فصلنامه تاریخ پزشکی. ۱۳۹۱؛(۴):۳۹-۵۴.
۱۷. محسن ن، فرهاد ج، مهدی ع. اصول حفظ سلامتی و بهداشت در طب سنتی ایران. فصلنامه طب سنتی اسلام و ایران. ۱۳۸۹؛(۱):۳۹-۴۴.
18. Hedayati SH, Abdollahifard G, Rezaian J. " Settaye Zarorie" of Naseri's Health care; evidence of preventive medicine in Iranian traditional medicine. Journal of Research on History of Medicine. 2014;3(1):43 .

19. Siahpoosh MB. Six essential principles of Iranian traditional medicine for maintaining health from the Quran's point of view. *Quran and Medicine*. 2012;1(4):101-7.
۲۰. محمود خ، زهرا پ. اهمیت و جایگاه حفظ الصحه (اصول پیشگیری) در طب سنتی ایران.
۲۱. جرجی زیدان مسیحی و گوستاولویون فرانسوی. ترجمه و تنظیم: خاتمی بروجردی ه. جلد ۲، تاریخ تمدن اسلام و عرب: نقد و تحلیل از دو کتاب تاریخی: تاریخ تمدن اسلام نوشته تاریخ تمدن عرب. تهران: کتابخانه صدر، صص ۱۰۰-۵۰؛ ۱۳۶۸.
22. Nasri M, Jafari F, Alizadeh M. the principles of health care and sanitation in traditional medicine of Iran. *Journal of Islamic and Iranian traditional medicine*. 2010;1(1):39-44.
23. Ghannadi AR, Zolfaghari B, Shamashian S. Necessity, Importance, and Applications of Traditional Medicine Knowledge in Different Nations. *2011;2(2):161-76*.
۲۴. خلخالی ک. طب الرضا (ع) و طب الصادق (ع): طب و درمان در اسلام. ج ۱، قم: فواد، ص: ۲۵۶، ۱۳۷۴.
۲۵. چغینی خوارزمی مم، ناظم ا. قانونچه فی الطب. ج ۱، تهران: المعی، صص ۵۰-۲۵، ۱۳۹۰.
۲۶. نفیسی ا. پژوهش در مبانی عقاید سنتی پزشکی مردم ایران. ج ۱، تهران: مشعل، ص ۱۸۴، ۱۳۶۴.
27. Tavakkoli-Kakhki M, Eslami S, Motavasselian M. Nutrient-rich versus nutrient-poor foods for depressed patients based on Iranian Traditional Medicine resources. *Avicenna Journal of Phytomedicine*. 2015;5(4):1-9.
28. Behrouz M, Ghanavati M, Mirmiran P, Hosseini Z, Rashidkhani B. Scientific review of nutritional beliefs of traditional medicine and modern nutrition about multiple sclerosis: a case control study in Iranian adult. *Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology*. 2013;7(5): 471-8.
29. Mokaberinejad R, Tansaz M, Bioos S, Jafari DE, Akhtari E, Yousefi S, et al. Healthy pregnancy in perspective of Iranian traditional medicine and its brief comparison with modern medicine. *Iranian journal of obstetrics, Gynecology and Infertility*. 2014;17-121:1-9.