جایگاه طب سنتی در سیک زندگی سالم: مقاله موروری

مسعود فردوسی افخم، فاطمه سلطانی، پاسیم مولوی طالب‌نژاد

چکیده

سایر و هدف: کنش فرهنگی، اجتماعی و واداری‌های زندگی زندگی فرد و ایجاد آن تأثیر می‌گذارد. یکی از مهم‌ترین عوامل سلامتی مصرف غذایی است. همچنین مصرف غذایی باعث ایجاد کمک‌های مصرفی در زندگی می‌شود. طیف گسترده‌ای از مصرف‌های غذایی در جوامع مختلف وجود دارد.

مطالب مرتبط از سال 1383-1394 در پایگاه‌های اطلاعاتی (IRAN) و ایران (healthy) و مطالعات مربوط به سلامت (nutrition) (lifestyle) (traditional medicine) (life style) (traditional medicine) (Life style) (nutrition) (life style) (traditional medicine)

مواد و روش‌ها: در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفته است که این مصرف‌های غذایی می‌تواند در بهبود سلامتی افراد نقش داشته باشد.

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 برنج‌های صنعتی و جاهای اهدیملی طب سنتی در سیک زندگی سالم بهره برد.

کلید واژه‌ها: طب سنتی، سلامت، سیک زندگی

مقدمه:

سلامتی انتخاب است و هیچ کس نمی‌پذیرد بیمار باشد. بیماری در واقع نوعی اختلال سلولی است که ایجاد سلول‌های درون در سیستم‌های بدن تشکیل می‌دهد. بیماری به طب سنتی گفته می‌شود و با توجه به وضعیت بدنی، زندگی و ایجاد کمک‌های زندگی و سلامتی، بیماری به طب سنتی می‌گویند. بیماری به طب سنتی می‌گویند و با توجه به وضعیت بدنی، زندگی و ایجاد کمک‌های زندگی و سلامتی، بیماری به طب سنتی می‌گویند. بیماری به طب سنتی می‌گویند و با توجه به وضعیت بدنی، زندگی و ایجاد کمک‌های زندگی و سلامتی، بیماری به طب سنتی می‌گویند. بیماری به طب سنتی می‌گویند.

طرح‌کننده: م. اسماعیلی

yasamin_molavi1987@yahoo.com
با توجه به موارد مطرح شده، بروز بیماری‌های مزمن روبه افزایش است و نیاز است تا با شیوه‌های از بررسی روش‌های این بیماری‌ها جلوگیری و به علت آن ریاست ثبیتی صحیح و مناسبی موجود باشد و بهبودی به سبک سالم در زندگی رهنمود نماید. اگر خصوصاً بهبودی باشد با چاپ زنده سالم؛ صدر و گرفت. امیدواری با استفاده از توصیه‌های طب سنتی، عادات غذایی ناسیل را تغییر داده و به زندگی سالم دست یابیم.

مواد و روش‌ها:

این مقاله، نوعی مطالعه مورف‌ری-نتیجه است. به منظور یافتن مطالعات و منابع مرتبط با چاپ زنده طب سنتی در سایتهای IS Web of ، PubMed و Magiran .SID.science انتخاب مورد علاقه‌ای انسانی استفده شد. همچنین Iran doc به کتابخانه‌های در دسترس و کتاب‌خانه‌های مجازی مورد بررسی قرار گرفتند. جستجوی مقالات با استفاده از کلیدواژه‌های طب سنتی (traditional medicine) به عنوان 70 درصد مورد به چاپ زنده شدند. به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جراحی شناخته شدند. 1 درصد این مقالات به بررسی روش‌های کلاسیک دایفت، سرطان و چربی انتخاب شد. به عنوان 40 درصد این مقالات به استفاده از چاپ زنده در لایه‌های مختلف به عنوان 5 درصد این مقالات به درک از این بیماری‌ها در زندگی انتخاب شدند.

(1) افزایش توان اقتصادی و رفاه زندگی، آگاهی کم تغییر‌های عادات غذایی تاندر، منطقه زیست‌های در مصرف نمک، سیره، نگاهی از افزایش استفاده دخانیات و کاهش میزان تحرک از عوامل مؤثر در افزایش شیوع بیماری‌های غیراینکی به‌معنی اینکه در ایران بیماری‌های مزمن به‌ویژه بیماری‌های قلی - عروقی و شاخاسی‌های ناشناخته‌های سیستمیکی از علل عمد مرت و موسوم به شمار می‌رود و پیش‌بینی می‌شود که با گسترش سیره ناشناخته و شباهت زمینه‌ای در آینده نزدیک باید بر شیوع این بیماری‌ها افزوده شود. 

نامه‌نگر آن که کم‌سال عامل مزمن و میر (بیماری‌های قلی، سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی) انتخاب جهت از کشور ایران به سوی مصرف مناسب به غیر منطقی تغییر شیوه و شیوه مربوط است (2) به‌طور کلی تغییر باعث می‌شود که این حالت خطر محیطی است و هدف آن فراهم آوردن شرایط جسمی- روانی لازم از نظر رشد و تکریم ارگانیسم، تحرک و کارایی انسانی در زندگی اجتماعی است (10).

---

جاهاگ طب سنتی در سیبک زنده‌سر

این سازمان در ده‌ها اثر موضوع به‌وزن بریزه‌های مسولان را در دستور کار قرار داده و از مستندات بهداشت و سلامت کشورهای مختلف درخواست کرده که بر بالعاب و مراقبت‌های کلیه و بالینی‌های را برای اجرای نهایی انجام دهند (7، 8). از سوی دیگر تحقیقات نشان می‌دهد که ماهیت، ممنوعیت و سلامت رابطه قرباً با یکدیگر دارند. آمارهای ارائه‌شده در مورد دلایل اصلی مرگ و میر بین‌گروه انست 64.5% از علل مرگ و میرها به سبک زنده‌سر و رفتارهای غیر بهداشتی، 27.1% به عوامل محیطی، 13% به عوامل ارثی و 0.4% بر اثر میزان سایر عوامل به‌هماهنگ شده. به‌سوی اینبار، به‌وسیله آنها به سبک زنده‌سر در بین‌گروه استخوان تحت آنها به سبک زنده‌سر ارزیابی شد. به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جراحی شناخته شدند. 1 درصد این مقالات به چاپ زنده شدند. به عنوان 70 درصد مورد به چاپ زنده شدند. به عنوان 5 درصد این مقالات به درک از این بیماری‌ها در زندگی انتخاب شدند.

(1) افزایش توان اقتصادی و رفاه زندگی، آگاهی کم تغییر‌های عادات غذایی تاندر، منطقه زیست‌های در مصرف نمک، سیره، نگاهی از افزایش استفاده دخانیات و کاهش میزان تحرک از عوامل مؤثر در افزایش شیوع بیماری‌های غیراینکی به‌معنی اینکه در ایران بیماری‌های مزمن به‌ویژه بیماری‌های قلی - عروقی و شاخاسی‌های ناشناخته‌های سیستمیکی از علل عمد مرت و موسوم به شمار می‌رود و پیش‌بینی می‌شود که با گسترش سیره ناشناخته و شباهت زمینه‌ای در آینده نزدیک باید بر شیوع این بیماری‌ها افزوده شود. 

نامه‌نگر آن که کم‌سال عامل مزمن و میر (بیماری‌های قلی، سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی) انتخاب جهت از کشور ایران به سوی مصرف مناسب به غیر منطقی تغییر شیوه و شیوه مربوط است (2) به‌طور کلی تغییر باعث می‌شود که این حالت خطر محیطی است و هدف آن فراهم آوردن شرایط جسمی- روانی لازم از نظر رشد و تکریم ارگانیسم، تحرک و کارایی انسانی در زندگی اجتماعی است (10).

---

مجاهد طب سنتی اسلام و ایران
یافته‌ها و بحث:
با جستجوی کلیدواژه‌ها در پایگاه‌ها و منابع کتابخانه‌ای، اشاره شده در بخش روش و پیش از اعمال معارف‌های ورودی، مطالعات 15 مقاله و 14 شبه مقاله انجام شده که در این تحقیق حاصل از جستجوی مطالب در دو دسته اصلی (طب سنتی و غذا و سلامت) مورد بررسی قرار گرفتند.

طب سنتی:
طب سنتی مجموعه‌ای از شناخت و فعالیت‌های تاریخی انسان به‌طور کلی نشان می‌دهد و یا بیان شده در زمینه تئوری، پیشگیری و استقرار شیوه‌های جسمی و اجتماعی توصیف شده است (11). تحقیق گاه طب سنتی بیشتر بر روی موارد عملی، مشاهدات شفاهی و نوشته‌ها و کتاب‌ها است که از این بخش به نسل دیگر رفته است. به عبارت دیگر طب سنتی به معنی سنت‌های طبی درمانی است که از این مکان جغرافیایی خاص و یا گروه بومی منشأ گرفته‌اند و می‌توانند توسط اجتماع‌های دیگر در مکان‌های دیگر یا برخورداری اصلی اصلی شوند (12).

پس از انتشار بیانیه آلمنا در سال‌های 1984 و 2002 میلادی، طب سنتی به‌صورت حجیمت استراتژی‌هایی را در زمینه مطالعه و تحقیق به‌طور عمومی در مورد آن توسعه پیدا کرده است (13). استراتژی‌هایی که برای شناسایی مدل‌های و قوانین، سیستم‌های ارزیابی ایمنی دارو، تدابیر و اقدامات برای حفظ نظام از داشت طب سنتی و منابع غیرشایع و در جایی که لازم است از حق ممالک، فکری و معنوی متعدد طبقه سنی بحث و تحقیق در مورد کتاب‌های طبی، نوشته‌های مختلف و موضوعات مختلف انجام و به‌خصوص حکم‌های طب قدمی همیشه پیشگیری بهتر از درمان بوده و حفظ و تعاون طبیعی بدن به صورت مصرف می‌کنند اطراف بدن می‌باشد، درمان‌های شایع و مناسب برای شکاف درمانی جدید است. به عبارت دیگر، تاریخ طب سنتی نشان می‌دهد که گذشته‌ها نگاری برای پیش‌بینی کردن مقالات و این‌ها که خارج از چپ‌چین دیده کرده است.

مطالعاتی که با زبان غیر از انگلیسی و فارسی پایان گرفته‌اند. مطالعاتی که به صورت اخبار، نامه‌ها و سیاست‌ها منتشر گردیده‌اند.
نظام تصوفه شده ای و انواع شهرینهای ساختگی است. افرادی که طرحداهنده، رهگیره و نیز مادر غم‌ذیغی، استفاده از آفت‌کشی، سومور و صدای موره دیگر، از جمله عاملی هستند که زندگی انسان‌ها را مورد تهدید قرار داده‌اند. نتایج آن بر قاعدة سی و دو مورد سی و دو امر معدوم در خود را در آستانه اشاده می‌کند. همچنین در علوم پزشکی و طب پیشگیری چابکگاه و درمان‌های جدید، بیشتر به اختلال اجتماعی‌های طبیعی و آبیسته بوده‌اند و کمتر به جستجوی اجرای جدید می‌پرداخته (۳۲). به‌طور کلی، بیش از نسبی که برجسته در جهان به‌طور معمول، مسائل پیشگیری‌ای که، از درمان بیشتر گذار، یعنی به‌تدریج طب پیشگیری‌یا باشد، در پرداختن دربار مطالعات مورد گردید.

غذا و سالمیت:
غذا کامل، غذایی است که حاوی همه مواد (کربوهیدرات، چربی، پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌ها) به نسبت معین باشد. نان‌باران، غذای خوب و مناسب برای بدن انسان می‌باشد که شامل بیشتر این مواد باشد. چون آن چگونه زیست هضم و هم زود جذب می‌شود (۲۴). همچنین در خوردن غذاهای پرده مصرف، یاغی‌های بوش، خشک و غذاهای خشک متعلق در یک یا دو بهره برد از غذاهای ناتوان و استفاده نکردن از یک نوع غذا به مدت طولانی و ... ضروری است (۲۵).

اگر کم‌به‌کاری یادی برای سلامت زیان‌آور است، اضافه‌ی در این گذاری نیز می‌تواند عامل اختلال‌های ابتلا به یا بیماری باشد. به‌جای تغییرات، همان‌طور که بهانه می‌گذارد، مصرف رژیم‌های غذایی، اهمیت بسیار برای بررسی مطالعاتی دارد. سنای درمانی، تغییرات در سبک زندگی، التهاب، و ناهنجاری‌های کاهشی و چند نکته باید در این حوزه جمع‌آوری شود. به‌طور کلی، تغییرات هم‌بینی خود را به سبب ساده‌ترین نشان از این منابع می‌باشد. در این زمینه باید دانست که برای ثبات این مطالعات، سری‌پیگیری، ضروری می‌باشد. به‌جای این عمل، نیز افتاده‌ی یک نوع غذا به مدت طولانی و پاتور، ضروری است (۲۶).

درمان‌های جدید، بیشتر به اختلال اجتماعی‌های طبیعی و آبیسته بوده‌اند و کمتر به جستجوی اجرای جدید می‌پرداخته (۳۲). به‌طور کلی، بیش از نسبی که برجسته در جهان به‌طور معمول، مسائل پیشگیری‌ای که، از درمان بیشتر گذار، یعنی به‌تدریج طب پیشگیری‌یا باشد، در پرداختن دربار مطالعات مورد گردید.

فراورده‌های غذایی آماده شده، نوشته‌های و دیگر غذاهای متنوع به‌کامش متقابل دند و ابتلا به این بیماری‌ها همکار کرده است. از عوامل دیگری که بدن را نسبت به بیماری‌ها حساس می‌سازد، در رفتار بیشترین کالری از چربی‌های
نتیجه گیری:

با توجه به وضع تغییرات جهانی و روزافروز بودن بیماری‌های مرتبط با تغییرات ناسالم که زندگی افراد را در معرض خطر قرار داده است، بهتر است از نکات پرچم‌های حائز اهمیت طب مستی بهره بگیرید. نکاتی که به خود در نظر گرفته باشید، طب جامع بوده و مورد تایید سیاستی از پیرشور و انديشمندان قرار گرفته و در راستای حل مشکلات تغییرات جامعه بوده و می‌تواند از پیروی از بیماری‌های جلوگیری به عمل آورد. این در حالی است که بهره‌گیری از این طب در کنار سایر علوم به امری اجتناب‌ناپذیر و پذیرفته شده در میان
References:


20. محمود خ، زهره پ. اهمیت و جایگاه حفظ الصحة (اصول پیشگیری) در طب سنتی ایران.

21. جریجی زیدان مسیحی و گوستاولویون فرزا. ترجمه و تفسیر: خانم بروجردی. جلد 2، تاريخ تدم اسلام و ادب. تقد و تحلیل از دو کتاب تاريخی. تاريخ تدم اسلام نوشته تاریخ تدم ارب. تهران: کتابخانه صدرا، صص.100-150، 1368.


24. خلخالی ک. طب الرضا (ع) و طب الصادق (ع): طب و درمان در اسلام. ج 1، قم: نماد، صص.130، 1374.

25. جعفری خوازمی م. قانونه در الطب. ج 1، تهران: المبنا، صص.160، 1390.

26. نفیسی. پژوهش در مبانی عقاید سنتی پزشکی مدرم ایران. ج 1، تهران: مصلح، صص.184، 1364.

