



شادفر

پایبندی به برنامه غذایی سالم کار دشواری نیست، ولی اگر با هر بهانه‌ای در برنامه‌تان کوتاهی کنید، ادامه آن به کمی تمرین و برنامه‌ریزی نیاز دارد. بعضی دستورهای غذایی روزانه، نمونه‌هایی برای شروعی دوباره و سازنده هستند که البته می‌توانید متناسب با شیوه زندگی و نیازهای خودتان تغییراتی هم در آن‌ها ایجاد کنید. کافی است به یاد داشته باشید که محتوای گزینیه‌های خوراکی سالم روزانه شامل سبزیجات، میوه‌ها، پروتئین‌های بدون چربی و حبوبات است. نمونه‌ای از برنامه غذایی سالم و ساده یک شبانه‌روز در ادامه می‌آید و شما می‌توانید هر جزء آن را با خوراکی دلخواه برابر و مقرون به‌صرفه‌تر دیگری جایگزین کنید.

صبحانه

- یک فنجان جرقه گندم کامل با یک فنجان شیر بدون چربی
- یک عدد موز متوسط
- یک تکه تست گندم کامل با یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
- یک فنجان قهوه سیاه یا دمنوش گیاهی

مواد مغذی:

حدود ۵۵۷ کالری، ۱۸ گرم پروتئین، ۱۰۲ گرم کربوهیدرات، ۱۲ گرم چربی

● میان وعده

- یک فنجان انگور و یک نارنگی
- یک فنجان چای یا قهوه سیاه

مواد مغذی:

۱۰۶ کالری، یک گرم پروتئین، ۲۷ گرم کربوهیدرات، یک گرم چربی

● ناهار

- سینه مرغ پخته یا برشته شده
- سالاد کاهو با گوجه‌فرنگی و پیاز با یک قاشق غذاخوری روغن و سرکه
- یک لیوان آب

مواد مغذی:

۴۲۵ کالری، ۴۴ گرم پروتئین، ۳۷ گرم کربوهیدرات، ۹ گرم چربی

● میان وعده

- یک فنجان پنیر کم چرب مانند کوتاژ (یک درصد چربی)
- یک تکه تازه آناناس
- چهار کرaker گraham
- آب با تکه لیمو یا لیموترش

مواد مغذی:

۳۲۳ کالری، ۲۹ گرم پروتئین، ۳۸ گرم کربوهیدرات، ۵ گرم چربی

● شام

- یک وعده لازانیا
- سالاد سبزیجات باغی کوچک با گوجه‌فرنگی و پیاز با یک قاشق غذاخوری سس سالاد
- یک فنجان شیر بدون چربی

مواد مغذی:

۵۸۵ کالری، ۳۴ گرم پروتئین، ۶۱ گرم کربوهیدرات، ۲۳ گرم چربی

● میان وعده

- یک سیب
- یک فنجان شیر بدون چربی

مواد مغذی:

۱۵۸ کالری، ۹ گرم پروتئین، ۳۱ گرم کربوهیدرات، یک گرم چربی

نوشیدن آب گاهی اجباری است

بیش از نیمی از وزن بدن ما را آب تشکیل می‌دهد، بنابراین نوشیدن آب کافی برای حفظ سلامتی یک ضرورت است؛ چون کاهش اندک سطح آب بدن هم می‌تواند سبب مشکلاتی مانند سردرد، خشکی دهان و سرگیجه شود و هم در درازمدت، عفونت دستگاه ادراری و سنگ کلیه را به دنبال داشته باشد. از آنجایی که گاهی فراموش می‌کنیم آب بنوشیم یا احساس تشنگی نداریم، لازم است در برخی وقت‌های خاص حتماً آب بنوشیم؛ مانند وقتی از خواب بیدار می‌شویم، وقتی عرق می‌کنیم، وقتی بیمار هستیم، وقتی سوار هواپیما می‌شویم، پیش از عادت ماهیانه، وقتی بی‌حال هستیم، وقتی سردرد داریم، زمانی که می‌خواهیم سرحال باشیم و پیش، پس و در هنگام ورزش کردن.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۲۸۸۸۸۱۰۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۰ پیام‌رسان: ۹۰۵۴۵۸۶۰

درمانگری به شیوه پیشینیان

ضرورت احیای طب سنتی؛ که هم‌پای پزشکی نوین می‌تواند به ارتقای نظام سلامت کمک کند

معصومه متین‌نژاد یکی از اتفاق‌هایی که بارش و توسعه روز افزون خدمات طب نوین در کشورمان طی سال‌ها و به آرامی رقم خورد، به‌پستوراندن طب سنتی بود؛ مخالفتی تمام‌قد با همه‌داشته‌هایی که طی قرن‌ها و نسل به نسل به‌مارسیده بود. اما چیزی نگذشت که به‌علت ناتوانی پاسخ‌دهی طب نوین به درمان برخی بیماری‌ها و بروز و ظهور بیماری‌های جدید، برخی متخصصان حوزه سلامت و مردم به این نتیجه رسیدند که طب سنتی چیزی کم از طب نوین نداشته و در خیلی حوزه‌ها مانند پیشگیری حتی یک گام جلوتر هم بوده است. از این رو دوباره وبه همان آرامی، روند احیای طب سنتی در کشورمان آغاز شد، روندی که اکنون با همه مخالفت‌ها و کارشکنی‌ها در این حوزه، تازه به میانه راه رسیده است. البته در این بین افرادی هم بودند و هستند که از این فرصت برای ماهیگیری خودشان بهره برده و سبب شده‌اند تا قدری خرافه و علم باهم مخلوط و نگاه به طب سنتی کمی منفی شود؛ موضوعی که امروز می‌خواهیم با کمک دکتر حسن هاشمی‌فر، متخصص طب سنتی و مکمل، قدری درباره‌اش حرف بزنیم و به ضرورت جان گرفتن دوباره طب سنتی بپردازیم.

مجموع تلاشی که طب نوین به کار می‌گیرد، برای کاهش درد در موضعی خاص و در همان لحظه است تا نشانه‌های ظاهرشده را برطرف کند. برای همین گاهی دارویی که برای درمان بیماری تجویز می‌شود، ممکن است برای اندام دیگری مانند کبد آسیب‌رسان باشد.

ناهنجاری‌های اجتماعی به کار می‌رود و به‌صورت گفتاری یا نوشتاری از نسلی به نسلی دیگر منتقل شده است، طب سنتی می‌گویند، این گستردگی دامنه فعالیت طب سنتی در حالی است که طب نوین فقط مبتنی بر کاهش دردهای فرد در لحظه است. یعنی

دامنه طب سنتی بسیار گسترده‌تر از چیزی است که مادر ذهن داریم یا با آن آشنا هستیم. برای درک این منظور توجه به تعریف علمی این طب کفایت می‌کند: «به‌مجموع علوم نظری و عملی که در تشخیص طبی، پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی، روحی یا

طب سنتی

طبی همه شمول

کارکرد و ویژگی‌های طب سنتی را باید در تعریفی جست‌وجو کرد که از این طب ارائه می‌شود. با وجود این، در ادامه برای اینکه درک ملموس‌تری از این طب داشته باشیم، به برخی از این ویژگی‌ها اشاره‌گذاری می‌کنیم.

ویژگی‌های طب سنتی

وابسته نبودن به دارو

نسخه‌های دارویی و قرص‌ها در طب نوین ممکن است عوارضی مانند وابستگی مغز و بدن به دارو را ایجاد کنند. این وابستگی در طب سنتی معنایی ندارد.

انعطاف‌پذیری زیاد

طب سنتی انعطاف بسیاری در درمان از خود نشان می‌دهد. بسیاری از پزشکان طب سنتی با توجه به تغییرات سبک زندگی بیمار، راهکارهای درمانی خود را به راحتی تغییر می‌دهند، موضوعی که در طب نوین معنایی ندارد.

محدودیت‌های احیای طب سنتی

پذیرفته نشدن طب سنتی از سوی برخی پزشکان و مسئولان حوزه درمان، بیمه نبودن بیشتر داروها و خدمات این طب، مجوز دادن وزارت صمت به جای بهداشت به عطاری‌ها، خالی بودن جای متخصصان طب سنتی در سیاست‌گذاری‌های کلان طبی در کشور و تعلق نگرفتن بودجه مناسب به طب سنتی از مشکلات جدی است که بر سر روند احیای طب سنتی وجود دارد.

زیرشاخه‌های طب سنتی

طب سنتی فقط به تجویز گیاهان دارویی و حجامت و بادکش منحصراً نمی‌شود، بلکه زیرشاخه‌های گسترده‌ای دارد که همه باهم و در یک راستا برای تأمین سلامت به کار گرفته می‌شوند.



اعمال یداوی

در طب سنتی از خدمات درمانی مانند فصد، حجامت، بادکش و زالودرمانی در کنار درمان‌های گیاهی بسیار استفاده می‌شود.

طب سوزنی

از روش‌های درمانی طب چینی که به عنوان تحریک الکتریکی انجام می‌گیرد، این روش درمانی در برطرف کردن مشکلاتی که طب نوین به آن‌ها پاسخ دقیقی نمی‌دهد، مانند اختلالات عملکرد جنسی زنان، کمردرد و اختلالات خواب بسیار عالی جواب داده است.



طب فشاری و ماساژ

در طب فشاری، درمانگر به جای سوزن از پاها، دست‌ها و آرنج‌های خود برای تمرکز کردن روی نقطه‌های فشار در چاکراهای بدن کمک می‌گیرد. ماساژ هم بیش از هر چیز در از بین بردن استرس و اضطراب کارایی دارد.



کایروپراکتیک

درمان‌های گیاهی

درمان‌های گیاهی با کمک بخش‌های مختلف یک گیاه مانند ریشه، برگ و میوه انجام می‌شود؛ گیاهانی که پایه تولید داروهای شیمیایی هم محسوب می‌شوند.



کایروپراکتیک درمان‌مکمل در طب سنتی محسوب می‌شود و کایروپراکتورها روی دست کاری ناحیه نخاعی بدن به وسیله نیروی فشار وارد شده با دستانشان تمرکز می‌کنند تا ستون فقرات دوباره تنظیم شود و بدن شکل درست خودش را پیدا کند. این روش درمانی به درمان سردرد، درمفاصل و فشارخون بالا کمک زیادی می‌کند.

استقلال و ارزآوری

در کنار همه ویژگی‌هایی که برای طب سنتی بیان شد، احیای این طب، استقلال سیاسی کشور را در پی بی‌نیازی به واردات دارو، تجهیزات درمانی و خرید فناوری به همراه دارد که به جای خروج ارز از کشور، می‌توان از ظرفیت‌های آن برای ارزآوری کشور هم بهره گرفت.

بود و الان به حدود چهارده نفر رسیده است، کسانی که در کنار پزشکان تحصیل کرده در دانشکده‌های طب سنتی دانشگاه‌های علوم پزشکی، مجوز درمانی دارند و مردم در مراجعه به عطاری‌ها باید به این نکته توجه داشته باشند.

ویژگی‌هایی ندارند. از این رو نباید این افراد به درمان اقدام کنند. در کنار این افراد، عطاری‌های واقعی هم داریم که حکیم نامیده می‌شوند و مجوز درمانی شان را از جامعه احیای گیاه درمانی ایران گرفته‌اند. تعداد این افراد در شهر مشهد تا همین چند سال پیش ۲۵ نفر

ایران در رتبه چهارم تولید علم طب سنتی در دنیا قرار دارد.

مشهد تنها شهر در کشورمان است که اتحادیه گیاهان دارویی دارد.

بیش از ۲ هزار عطاری در شهر مشهد فعال هستند و از این تعداد، ۷۰۰ عطاری مجوز اتحادیه گیاهان دارویی را دارند.

بیش از ۵۰ درصد مراجه کنندگان به پزشکان، با وجود تجویز دارو، نیاز به دارو ندارند و به سادگی با استفاده از روش‌های غیردارویی مانند ماساژ، طب سوزنی و حجامت درمان می‌شوند.

استفاده از تجربیات طب سنتی احتمال کشف مواد مؤثر دارویی را تا ۴۰ درصد افزایش می‌دهد. این رقم در پژوهش‌های طب نوین فقط یک درصد است.

۸۰ درصد جمعیت جهان همچنان از درمان‌های گیاهی برای مراقبت‌های اولیه استفاده می‌کنند.

رتبه چهارم

مشهد

۲۰۰۰ عطاری

۵۰%

۴۰%

۸۰%