



دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس

موضوع :

چگونگی تأثیر تغذیه با رویکرد طب سنتی در افزایش امید به زندگی و کاهش علائم

بیماری در بیماران افسرده

محققین:

رویا رئیسی جاسکی، سیده لیلا موسوی، آزر م معتمدی

چکیده:

افسردگی از جمله شایع ترین بیماریهای دنیایی امروز قرار دارد. یکی از رویکردهای پژوهشی در دنیای معاصر، استفاده از تجربیات طب سنتی در پیشگیری و درمان بیماری ها است. در طب سنتی ایران، غلبه خلط سودا در مغز سبب بروز علائمی شبیه افسردگی اساسی می گردد. نتایج بررسی کتب طب سنتی نشان می دهد با توجه به ماهیت سودادی بیماری افسردگی، غذای مولد سودا که سبب افزایش سودا و به تبع آن افزایش شدت یا وسعت بیماری و ناامیدی در بیماران افسرده می شود منع مصرف دارند. همچنین غذاهایی که تولید حرارت زیاد در بدن می نمایند، غذاهای نمک سود و غذاهای ترش منع شده اند. برخی گیاهان دارویی مثل فرنجمشک، بادرنجبویه، اسطوخودوس نیز در کاهش سودای مغز و درمان افسردگی مؤثرند.