



The 2nd International Conference on
Medicinal Plants, Organic Farming,
Natural and medicinal materials

دومین کنفرانس بین المللی
گیاهان دارویی، کشاورزی ارگانیک
مواد طبیعی و دارویی

۲۲ اسفند ماه ۱۳۹۷ - مشهد مقدس

بررسی تأثیر مصرف گیاهان دارویی بر سبک زندگی سالم

سید محمدرضا سلطانی مقدس

دانشجوی طب سنتی چین دانشگاه تی جیانگ

چکیده

استفاده از گیاهان دارویی جایگاه بسیار مهمی در سیستمهای بهداشتی و درمانی در سراسر دنیا دارد. این گیاهان، به اشکال مختلف مانند گیاه تازه، خشک یا پودر شده، دم کرده، جوشانده، شربت، روغن های گیاهی و اسانس های فرآوری شده مصرف می گردد. گیاهان دارویی به لحاظ آنکه از جنس طبیعت بوده و تناسب بیشتری با بدن انسان دارند، کاربردهای وسیعی در پزشکی داشته و دارند. آنچه تفاوت بارز داروهای شیمیایی و گیاهی را نشان می دهد، مدت زمان مصرف، نحوه استفاده، غلظت دارو و دربرخی موارد عوارض جانبی آن است. چنانچه افراد در دورانه های مختلف زندگی خود از روش های سالم و طبیعی استفاده کنند، می توان گفت تا حد بسیار بالایی از ابتلا به بیماری ها و اختلالات جسمانی و روانی مصون خواهند ماند. شیوه زندگی پدیده ای چند وجهی است که تمام جنبه های زندگی روزمره شامل خواب، غذا، بهداشت، اداب و رسوم، کار، سرگرمی، روابط اجتماعی، طرز تفکر، رفتار، احساسات و عواطف را دربر میگیرد لذا برای تأمین سلامت یک جامعه، یکی از مهمترین عوامل، مدیریت و بهبود سبک زندگی است. برای ارتقای سطح سلامت افراد جامعه و بهبود سبک زندگی آنها، توجه و همکاری سازمانهای مختلف شامل کشاورزی، بهداشت و نیز شهرداری ها امری ضروری است. ارائه اطلاعات کافی در خصوص روش های بهبود سبک زندگی و نتایج بی توجهی به این مسئله همچنین شناساندن گونه های گیاهی دارویی و خواص درمانی و عوارض جانبی آنها و نیز برگزاری کارگاه ها و کلاس های آموزشی برای ترویج استفاده از گیاهان دارویی توصیه می گردد.

کلمات کلیدی: سبک زندگی سالم، گیاهان دارویی، سلامت، شیوه های درمانی