

# الطب الشعبي... موروث العافية



تجمع المهارات والخبرات والممارسات والمعارف التي تقوم على المعتقدات والخبرات في مختلف الثقافات، وقد تكون هذه المعتقدات قابلة للشرح وقد تكون غير قابلة، ولكنها كلها تصب في علاج الأمراض ووقاية الجسم من المشاكل، وانتقلت هذه الخبرات من جيل لآخر عبر العصور.

#### أنواع الطب الشعبي

- العلاج بالفن: يعتمد هذا العلاج على الفن حيث يساعد على تحسين نمط الحياة، والشفاء من الأمراض المختلفة وخاصة الأمراض النفسية.
- العلاج بالعصائر: حيث يتم الاعتماد على عصائر الفواكه والخضراوات في العلاج، وهذه الطريقة

لقد تطور العلم في الآونة الأخيرة بشكل كبير جداً على صعيد ميادين متعددة ومنها الصعيد الطبي، فالإنسان يعتمد على هذا التطور لعلاج الكثير من المشاكل والأمراض التي يصاب بها في حياته، فمن خلال هذا التطور تمكن من إجراء الدراسات الدقيقة التي تحدد أسباب المرض واتباع طرق العلاج المناسبة، ولكن على الرغم من هذا التطور إلا أن الكثير من الناس ما زالوا يعتمدون على الأعشاب والطرق القديمة في العلاج أو ما يعرف بالطب الشعبي، وقد أثبت نجاحه في علاج مختلف الحالات، وسنقدم معلومات حول تعريف الطب الشعبي، وأنواعه.

#### تعريف الطب الشعبي

الطب الشعبي هو حصىلة