



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر طب ایرانی و مکمل  
هو الشافی



## راهنمای خودمراقبتی و بهبود ایمنی در برابر ویروس کورونا بر اساس اصول بهداشتی، پزشکی رایج و آموزه های طب ایرانی (نگارش دوم . ویراست اول)

متن پیش رو نخستین ویراسته از نگارش دستورعمل تلفیقی طب جدید و طب ایرانی در برابر همه گیری ویروس کورونا در ایران است که توسط دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت و با همکاری بنیاد ملی طب ایرانی و انجمن علمی طب سنتی ایران تهیه و تنظیم شده است و مبنای آن شواهد پزشکی، منابع طب ایرانی و طب نوین، تجربه های بالینی و گزارش های منتشر شده می باشد.  
هرگونه تبدیل این محتوا به شکل های تصویری، صوتی، گرافیکی که منجر به تغییر متن یا جز برداری از آن شود، بدون اجازه دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مجاز نیست.

بیماری ناشی از ویروس کورونای جدید (COVID-19) اکنون یک مشکل جهانی است که بنا به گزارش های رسمی شیوع آن از ۲۹ بهمن ۱۳۹۸ در ایران تأیید شده است. انسان همیشه با بیماری های ویروسی (مانند زگیل، سرخک، آبله مرغان، سرماخوردگی عادی و...) روبرو بوده و در کشمکش با آنها راه های گوناگونی را آزموده است. می دانیم که مهم ترین ویژگی این ویروس نوپدید، خطر آلودگی محیطی بیشتر و گسترش سریع تر آن نسبت به ویروس های دیگر است و چون تا کنون واکسن یا داروی اختصاصی برای آن ساخته نشده است، باید مقاومت تنی و روانی خود را در برابر این ویروس و پیامدهای ذهنی و هیجانی شیوع آن افزایش دهیم. بدین مقصود، پیشنهادهایی برای افزایش تاب آوری زیستی - روانی افراد تندرست بر پایه حکمت طب ایرانی فراهم آورده ایم که امیدواریم بتواند به مردمان سرزمین پهناور ایران کمک کند تا از گزند و آسیب این ویروس دور و ایمن باشند و امیدواریم با توکل به نیروی حق، و با عمل به دستورهای بهداشتی، و توجه به توصیه های طبیعی بتوانیم با کمترین آسیب جسمی، روحی و اجتماعی از این دشواری گذر کنیم.



## اصول بهداشت عمومی: پیشگیری با تدابیر ساده

راه‌های انتقال کوروناویروس جدید همانند سایر ویروس‌ها و ویروس آنفلوانزا است یعنی از طریق تماس دست آلوده شده به ترشحات تنفسی با چشم، بینی و دهان و از راه قطرات تنفسی (از طریق عطسه، سرفه و صحبت کردن چهره‌به‌چهره به مدت طولانی) منتقل می‌شود؛ بنابراین استفاده از ماسک برای فرد بیمار، و شستشوی مکرر دست‌ها و صورت با آب و صابون برای سایر افراد، از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری شمرده می‌شوند.

به این آموزه‌های بهداشتی در پیشگیری از آلودگی به ویروس کورونا عمل کنید و آنها را تا پایان بحران ترک نکنید:

۱. رعایت تدابیر بهداشتی بویژه شستشوی مکرر دست‌ها و پرهیز از لمس بینی و چشم ضروری است.
۲. دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید؛ به‌ویژه بعد از عطسه و سرفه یا تماس با یک حیوان یا با محیط اطراف آنها.
۳. از تماس نزدیک با فرد دچار به علائمی مانند سرماخوردگی، آبریزش، عطسه و سرفه خودداری کنید.
۴. مواد غذایی را خوب بپزید.
۵. مواد غذایی خام و پخته را کنار هم و در تماس با هم قرار ندهید.
۶. پس از تمیز کردن و قطعه‌قطعه کردن مواد غذایی حیوانی خام (گوشت و اجزای خوراکی دیگر گوسفند، گاو، مرغ، ماهی، میگو ... ) ظروف، تخته و چاقویی را که استفاده کرده‌اید بلافاصله با آب و مواد شوینده بشویید و از تماس ظروف شسته‌نشده با مواد غذایی پخته، اکیداً خودداری کنید.
۷. هنگام تماس با حیوانات، دام، پرندگان زنده و محصولات آنها، از دستکش و ماسک استفاده کنید و پس از تماس بدون دستکش، حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
۸. اگر به اختلال تنفسی (شامل تب، سرفه و یا تنفس مشکل) دچار شدید فوراً به مرکز بهداشتی درمانی مشخص و معرفی شده مراجعه کنید.
۹. در مکان‌های عمومی تا جایی که ممکن است دستکم یک متر با دیگران فاصله داشته باشید.
۱۰. از دست دادن، درآغوش گرفتن، و بوسیدن تا پایان خطر همه‌گیری خودداری کنید.
۱۱. دیدارهای غیرضروری را حذف کنید یا به تعویق بیندازید و از حضور در اجتماعات یا مکان‌های شلوغ پرهیز کنید.
۱۲. هنگام موقع عطسه و سرفه با دستمال یا قسمت بالای آستین یا گودی آرنج جلوی بینی و دهان را بگیرید.
۱۳. دستمال‌های مصرف‌شده را در یک کیسه نایلونی انداخته، در آن را گره بزنید و در سطل در دار بیندازید.
۱۴. دربارهٔ سالمندان عزیز (سن بالای ۶۰ سال)، مبتلایان به آسم، برونشیت، بیماری‌های قلبی عروقی، بیماران خاص مانند مبتلایان به سرطان، ضعف سیستم ایمنی، و مبتلایان چاقی مفرط باید احتیاط و مراقبت بیشتری بکار بست.
۱۵. مدت محدودی از مراجعه به مکان‌های مقدس و زیارتی و محل‌های پر رفت و آمد مثل بازارها تا حد امکان خودداری کنید، بویژه اگر مستعد بیماری هستید یا دچار علائم تنفسی شده‌اید.

## آموزه‌های طب ایرانی

می‌دانیم که در پیشگیری، کنترل، و درمان بیماری ناشی از ویروس کورونا و هر بیماری عفونی دیگر، توجه به سه عامل مهم است:

الف. عامل مهاجم (ویروس)

ب. میزبان (انسان)

ج. محیط

ما در این دستور عمل بنا به دیدگاه حکیمان و طبیبان کهن، بیش از هر چیز بهبود شرایط میزبان را در نظر داریم تا امکان و استعداد ابتلا را کاهش دهیم؛ و بدین مقصود بایسته است که به این امور توجه کنیم:

۱. تقویت اعضای حیاتی بدن (مغز، قلب، کبد) و نیروهای عالی آنها، و حفظ کارمایه‌ها و بن‌مایه‌های اصلی در عملکردهای زیستی (حرارت غریزی و رطوبت غریزی).

۲. تقویت اعضای دستگاه تنفس فوقانی و تحتانی، و اعضای که با آنها عملکرد همگرا دارند. این تقویت هم شامل تقویت عملکرد و هم افزایش توان دفاعی و محافظتی است.

۳. حفظ اعتدال مزاج شخصی: هر فرد تندرست با هر مزاجی، در شرایط بهینه شخصی خود قرار دارد و باید این اعتدال را حفظ کند و به تقویت مزاج مادرزادی بپردازد. بنابراین توصیه به مصرف گرمی‌بخش‌های قوی و شدید را مجاز نمی‌دانیم و حتی برای سالمندان سردمزاج نیز هر گیاه دارویی گرمی‌بخش را پیشنهاد نمی‌کنیم.

۴. تعدیل شرایط ناهنجار بدنی اعم از سوءمزاج‌هایی که ممکن است خطر ابتلا و شدت بیماری را افزایش دهند. این امر در مورد مبتلایان پرفشاری خون، مشکلات قلبی، بیماری‌های تنفسی، و دیابت مهم‌تر است. در این دستور عمل به پاکسازی‌های ملایمی اشاره خواهیم کرد که منجر به ضعف نشوند و قوای بدنی را دچار آشفتنگی ناگهانی نکنند.

اکنون با این نگاه به بیان توصیه‌ها و پیشنهادها می‌پردازیم. لازم نیست همه افراد، همه این موارد را یکجا اجرا کنند، بلکه به فراخور حال و بسته به شرایط، منتخبی از این توصیه‌ها می‌تواند به تندرستی و آرامش روانی کمک کند و نتایجی مانند افزایش مقاومت مخاطی راه‌های تنفسی، تقویت ریه، تقویت قلب و سیستم عصبی، بهبود ایمنی عمومی بدن، پاکسازی از مواد تباہ، و نهایتاً افزایش تاب‌آوری زیستی‌روانی در برابر بیم و هراس ابتلا به ویروس کورونا به بار آورد.

کوشیده‌ایم که توصیه‌هایمان از سازگاری فرهنگی، سادگی، ارزانی و دسترس‌پذیری برخوردار باشند و پرهیزها نیز قابل اجرا و منطقی باشند.

**این پیشنهادها صرفاً برای ارتقای سلامت در افراد تندرست، و افزایش ایمنی در افراد در معرض خطر است.**

**کسانی که دچار علائم مشکوک یا مبتلا به بیماری باشند حتماً باید از درمان و توصیه‌های پزشکی رایج بهره‌مند شوند.**

## آرامش و آسایش، و توجه به دل و جان

همه می‌دانیم که حالات ذهنی و هیجانی مانند ترس، نگرانی، بی‌تابی، و اندوه شدید عملکردهای طبیعی دستگاه عصبی، غدد درون‌ریز، و سیستم ایمنی ما را دچار آشوب می‌کنند.

- برای افزایش پایداری عملکردهای سیستم ایمنی، غدد، و اعصاب نخست باید اطلاعات ورودی به ذهن و حواس را مدیریت کنیم. اگر پیوسته و پیاپی، چشم و گوشمان به گوشی همراه یا دیگر رسانه‌ها باشد، و گفت‌وشنید و جست‌وجویمان مدام درگیر شایعات نادرست (و حتی اخبار درست) باشد دلمان از وحشت و بیم لبریز می‌شود و در پی آن هماهنگی این دستگاه‌ها برای فراهم کردن تاب‌آوری و مقاومت بدن به هم می‌ریزد که نتیجه آن کاهش سطح ایمنی بدن است.
- امر بسیار مهم دیگر در افزایش این تاب‌آوری، تنظیم زمان خواب و بهبود کیفیت خواب است. مهم‌ترین مقوی محور سیستم عصبی با سیستم ایمنی، خواب به‌وقت و آرام است. بنابراین آموزه‌های بهداشت خواب را جدی بگیرید.

با این مقدمه، به سه دسته توصیه‌های کلی در حوزه آرامش و آسایش می‌پردازیم:

- با توکل و توسل، ذکرها و دعاها و نذرهای خالصانه و مددجستن از نیروبخش‌های معنوی می‌توانیم طمأنینه‌ای در قلب طلب کنیم که نه تنها به تندرستی ما کمک می‌کند بلکه مایه رستگاری و برکت در جان ما می‌گردد.

### ساقی بیا که هاتف غیسم به مژده گفت

#### با درد صبر کن که دوا می‌فرستمت

(حافظ)

- اکنون بهترین فرصت برای هم‌نشینی با خودمان و خانواده است و می‌توانیم با این کارهای ساده، تشویش را به آسایش بدل کنیم:

- ✓ مطالعه آثار ادبی بزرگان ادب فارسی،
- ✓ مطالعه ادبیات داستانی،
- ✓ خواندن قصه‌ها و حکایات و مثل‌ها در جمع خانواده،
- ✓ تماشای فیلم‌های مستند جذاب و سینمای کمدی،
- ✓ مطالعه تاریخ و فرهنگ ایران‌زمین،
- ✓ خواندن سرگذشت بزرگان دانش و هنر،
- ✓ پرداختن به سرگرمی‌ها و بازی‌های خانگی،
- ✓ شنیدن نغمات و الحان آرامش‌بخش،
- ✓ مرور خاطراتی از شادکامی و موفقیت‌های خود یا اطرفیان،
- ✓ انجام تمرین‌های تنفسی و تن‌آرامی.

- یک راه ساده، رایگان و موثر برای تقویت سیستم ایمنی، خندیدن است.
- ✓ کارآمدی خندیدن در بهبود عملکردهای سیستم ایمنی (هم ایمنی ذاتی، و هم ایمنی تطابقی یا آداپتیو) در مقالات علمی بسیار زیادی بررسی شده و در نشریات معتبر منتشر شده است.
- ✓ در واقع خندیدن، دومینویی از رویدادهای گوناگون را در سیستم تنفسی، عصبی، عضلانی، لنفاتیکی، گردش خون، غدد درون‌ریز، و سیستم ایمنی فعال می‌کند که یکی از نتایج شگفت‌انگیز آن افزایش چشمگیر قدرت سیستم ایمنی است.
- ✓ خلاصه اینکه: بجای غرق شدن در خبرهای ناگوار و بیم‌آور، گوشی‌ها را کنار بگذارید و ساعتی از شبانه‌روز را در کنار خانواده به دیدن پویانمایی‌های (انیمیشن) خنده‌دار، و ویدیوهای کم‌دین‌های بزرگ بگذرانید و اشعار و حکایات طنز بخوانید، و بخندید.
- ✓ در یک کلام، خندیدن دنیایی از شگفتی‌هاست! با خندیدن سیستم ایمنی‌تان را فعال و نیرومند کنید.

### هنگام تنگدستی، در عیش کوش و مستی

### کاین کیمیای هستی، قارون کند گدا را

#### توصیه‌های عمومی

- چنان‌که گفته شد شستشوی مکرر دست و صورت، دستکم پنج نوبت در شبانه روز، ضروری است.
- پاک نگاه‌داشتن بینی از طریق کاهش تعداد ویروس احتمالی در مسیرهای تنفسی، خطر ابتلا را کاهش می‌دهد. پیشنهاد می‌کنیم که افراد سالم روزی ۲ تا ۳ بار آب ولرم یا دم‌کرده رقیق بابونه را از راه بینی بالا کشیده (استنشاق) و پس از چند ثانیه بینی را با فشار ملایم تخلیه کنند.

#### توصیه‌های بوییدنی و عملی

- برای کاهش اضطراب و بی‌تابی، ضمن انجام دم و بازدم عمیق، بوهای طبیعی و خنک مقوی قلب و مغز مانند بوی پرتقال، به، لیمو، و خیار شسته بویید. حواستان باشد که این میوه‌ها را فرد مشکوک به ابتلا لمس نکرده یا نبوییده باشد.
- همچنین می‌توانید قدری گلاب سرد در افشانه ریخته و در هنگام «احساس کم‌هوایی اضطرابی» به چهره و گردن و سینه بپاشید. در «احساس کم‌هوایی اضطرابی» عمل دم و بازدم دشوار نیست و سینه صدای غیرعادی ندارد ولی فرد احساس می‌کند هوا در اطرافش کم است و نیاز به جریان هوای خنک دارد و با وزیدن هوای خنک حالش بهتر می‌شود.
- گرچه رایحه‌های غیرطبیعی را برای اثرات طبیی ترجیح نمی‌دهیم ولی اگر تپش قلب، کم‌خوابی، نگرانی و دلواپسی دارید بهتر است از عطر و ادکلن‌های مایل به خنکی استفاده کنید و عطرها تند یا بسیار شیرین را کنار بگذارید.

- احتیاط: بوهای بسیار نافذ گرم و خشک مانند بوی اسطوخودوس ممکن است در افراد با مزاج گرم سیستم عصبی، تحریک پذیری، عطسه، خارش و سردرد ایجاد کند.
- بادکش ساده و بادکش گرم به طور لغزان بین دو کتف، در تقویت ریه و بهبود عملکرد ایمنی و افزایش ظرفیت تنفسی موثر است. باید توجه داشت بادکش بر روی ستوان فقرات و استخوانها ممنوع است و بادکش کردن و این توصیه به معنی حجامت کردن یا مجوزی برای خونگیری نیست!

### پرهیزها و محدودیت‌های غذایی

- همیشه، بویژه در هنگامه همه‌گیری‌ها باید از سه رفتار اجتناب کرد تا نیروهای بدن بجای توجه به آماده‌باش دفاعی، زیاد به کارهای گوارش و دفع پسماندهای تغذیه گمارده و مشغول نشوند:
  - الف. پرخوری (حتی از غذای سبک)
  - ب. درهم‌خوری (حتی از غذاهای سودمند)
  - ج. سنگین‌خوری (حتی بمقدار معمول)
 منظور از غذای سنگین، غذایی است که هضم آن دشوار باشد و گذر آن از معده به روده طول بکشد و پسماندهای آن هم به‌آسانی دفع نشوند. غذاهای خمیری و سرخ‌کرده و چرب از این قبیل هستند مانند ماکارونی چرب، الویه با گوشت‌های صنعتی، سوسیس، هلیم و آش گوشت غلیظ، پنیر پیتزا و فست‌فودها.
- روزه داری طبیی، به‌معنای کاهش حجم و کالری غذایی دریافتی در حد بیست درصد کمتر از وضعیت همیشگی هر فرد، با تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب می‌تواند منجر به بهبود عملکرد دستگاه دفاعی بدن در برابر عوامل بیماری‌زای بیرونی شود.
- مصرف شوری‌ها و ترشی‌های محرک و خشکی‌آور مخاط تنفسی (مانند سرکه تندوتیز و خیار شور) را محدود کنید.
- مصرف شیر، ماست، گوجه، رب گوجه، شوری‌های آب‌گوجه‌ای، موز، شیرینی‌های چسبنده و چرب را محدود کنید. لبنیات را بطور مطلق ممنوع نمی‌دانیم ولی تاکید می‌کنیم که مقدار مصرف آنها (بویژه ماست و دوغ ترش) معتدل باشد و همراه با مصلحات استفاده شود.
- از مصرف نوشیدنی‌ها و خوردنی‌های محرک‌های مغز و برهم‌زننده خواب مانند قهوه، نسکافه، چای سبز، و نیز شکلات تلخ در ساعات عصر و شب خودداری کنید تا خواب به‌وقت و عمیق و پیوسته را از دست ندهید.
- از مصرف پیاپی ادویه بسیار گرم و خشک و تندوتیز مانند فلفل قرمز، خردل، و سس‌های تند پرهیز کنید.
- به نظر می‌رسد مصرف سیر و زنجبیل فقط تا اندازه‌ای در پیشگیری احتمالی سودمند است. بطور عمومی مصرف بیش از یک تا دو حبه سیر کوبیده، و بیش از دو تا سه گرم زنجبیل پیشنهاد نمی‌شود. مصرف بیشتر از این مقادیر بویژه بطور پیوسته می‌تواند موجب تحریک عصبی و ایمنی و تغییرات ناهنجار مزاجی و خلطی

شود و در بیماران قلبی باید تداخل هر دو را با داروهای ضدانعقاد باید در نظر گرفت. در برخی شرایط مصرف مقادیر کم نیز ممکن است عوارض جدی داشته باشد.

### توصیه‌های غذایی

پیشنهادهای غذایی زیر را در برنامه روزمره خوراک خود اولویت بدهید. برخی پیشنهادها، مشخصاً برای بهبود مشکلاتی مانند دیابت، ضعف و کم‌خونی، یبوست و ضعف هضم مناسب‌تر است.

- آشی با این اجزاء تهیه کنید:  
برنج و بلغور جو: هر کدام نصف پیاله  
پياز خردشده: نصف پیاله  
گزنه: ۳ قاشق غذاخوری  
کاهو و اسفناج: یک پیاله  
هویج یا زردک رنده‌شده: یک پیاله  
سبزی جعفری و گشنیز: یک پیاله  
گوشت مرغ ریزشده: نصف پیاله  
نمک و زردچوبه بمقدار لازم
- سوپی شامل برنج، ماش، جو بعلاوه هویج، کدو، سبزیهای جعفری و گشنیز، آلوبخارا با بال و گردن پوست‌کنده مرغ، روغن زیتون و همراه با زردچوبه و آب لیمو یا آب نارنج بپزید و نوش جان کنید.
- خورش‌های آبدار یا سوپ جو همراه با شلغم، سبزی گشنیز، برگ کاهو، برگ اسفناج، تخم گشنیز، آلوبخارای ملس و کمی زرشک بویژه در افراد با سابقه آلرژی تنفسی مفید است.
- خورش کدو، خورش لوبیاسبز، خورش بامیه همراه با پیاز و سبزیجاتی مانند شوید و جعفری، لوبیا، و پودر کامل لیموعمانی بویژه در مبتلایان دیابت و افزایش چربی خون مفید است. در این افراد و نیز در کسانی که اضافه‌وزن یا چاقی مرضی دارند، بهتر است برنج بصورت شویدپلو، هویج‌پلو، سبزی‌پلو، چلوذیره، چلوسیاهدانه، زرشک‌پلو با زیره و تخم گشنیز مصرف شود.
- نخودآب شامل نخود، پیاز شیرین، گوشت گوسفند و میوه به در افراد سالخورده و ضعیف توصیه می‌شود. سوپ نخود یا سوپ جو همراه با نخود و مرزه برای تقویت ریه بویژه در سالمندان سودمند است.
- هویج یا زردک آب‌پز، کدوخلوایی آب‌پز، شلغم آب‌پز، به آب‌پز، در کسانی که ضعف هاضمه و یبوست دارند مفید است. افزودن قدری عسل و اندکی زعفران ساییده به هویج و کدوخلوایی و به آب‌پز اثرات آنها را تقویت می‌کند.
- کسانی که دچار بی‌اشتهایی، ضعف، سردی اندام‌ها و خستگی هستند می‌توانند از سمنو، جوانه گندم، جوانه نخود، برگه‌های شیرین، توت خشک، انجیر، شیربرنج با سیاه‌دانه و کمی دارچین، شله‌زرد با خلال بادام و پسته بهره ببرند. همچنین مصرف فندق، گردو، پسته، بادام، نخود و کشمش، و مویز بعنوان میان‌وعده یا تنقلات روزانه سودمند است.
- استفاده از بخش نارنجی پوست پرتقال به‌صورت مربا، دم‌کرده، مرصع‌پلو سودمند است. همچنین می‌توان این بخش پوست پرتقال (یا نارنج) را به‌صورت تازه در سالادی از هویج و سبزیجات و روغن زیتون فوق‌بکر حقیقی به‌کار برد.

## توصیه های دارویی خوراکی

• مصرف مختصری سیاهدانه، در حد یک قاشق چایخوری کوچک در هنگام ناشتایی یا همراه نان صبحانه مفید است.

• نوشیدن خیسانیده تخم بالنگو و بارهنگ در آب و گلاب با کمی زعفران سودمند است:

• آب سه چهارم لیوان

• گلاب یک چهارم لیوان

• تخم بالنگو یک قاشق چای خوری

• تخم بارهنگ یک قاشق چای خوری

این اجزاء را با هم بیامیزید و هم بزنید، نیم ساعت صبر کنید تا بالنگو و بارهنگ خوب لعاب بدهند، سپس سر قاشق چای خوری زعفران ساییده بیافزایید و دوباره هم بزنید. سپس آن را با سوق دادن آگاهی به بو و مزه گلاب و زعفران در جرعه های کوچک و کوتاه بنوشید و در بین جرعه ها آرام بگیرید و آگاهانه تنفس کنید. این مقدار دو تا سه بار در روز برای بزرگسالان قابل تکرار است (افزودن کمی عسل طبیعی نیز مفید است).

• نوشیدن دمنوشی از آویشن و شیرین بیان با عناب در طول روز سودمند است:

• برگ آویشن ۱ قاشق غذاخوری پر (۲/۵ گرم)

• پودر ریشه شیرین بیان ۱ قاشق چای خوری

• عناب چنگال زده (سوراخ شده) ۵ عدد

همه را در یک قوری چینی ریخته با یک لیوان آبجوش بمدت یک ربع با حرارت ملایم دم کنید. پس از صاف کردن، تا گرم است آرام آرام بنوشید.

هشدار: مادران باردار باید در مصرف این ترکیب احتیاط کنند. برای کسانی که فشارخون بالا دارند مصرف شیرین بیان بیش از ۳ تا ۴ هفته توصیه نمی شود.

✓ این ترکیب تا دو بار در روز برای بزرگسالان قابل تکرار است.

✓ مقادیر بالا با نصف مقدار از سن ۷ سالگی به بالا، و با یک سوم تا یک چهارم مقدار برای کودکان ۲ تا ۷

ساله مجاز است. برای کودکان زیر ۲ سال که زودبزه زود دچار سرماخوردگی می شوند، روزانه دو تا چهار

قاشق غذاخوری یعنی حدود ۱۵ تا ۳۰ سی سی از یک لیوان دمنوش نهایی آماده مصرف مناسب است (یعنی

حدود یک دهم مصرف بزرگسالان) و این مقدار نیز نباید بیش از ۳ تا ۴ هفته مصرف شود.

• مصرف ترکیبی از پودر ریشه شیرین بیان و رازیانه و شکر سرخ از گذشته دور برای پیشگیری از ابتلا به بعضی بیماری ها در منابع طب ایرانی و نیز برخی آموزه های اسلامی توصیه شده است. مقدار ۱۰ گرم شیرین بیان و ۵ گرم رازیانه و ۵ گرم شکر سرخ برای مصرف روزانه در بزرگسالان سودمند است. این مقدار ماده برای مصرف طی سه تا چهار روز می باشد.

هشدار: این ترکیب در بارداری مجاز نیست، و بانوانی که قاعدگی مفرط دارند باید در مصرف آن احتیاط کنند. بهتر است یک دوره مصرف این ترکیب حداکثر ۴ هفته باشد و پس از آن تا دو هفته مصرف نشود.



- مصرف مختصری ترکیب عسل و ژل رویال باکیفیت در حد روزانه یک تا دو قاشق چایخوری برای افراد سالم، و در بیماران حسب نظر پزشک معالج و رعایت شرایط مصرف این مواد، می‌تواند مفید باشد.

### توصیه‌های دارویی موضعی

- استفاده از روغن سیاهدانه یا روغن بنفشه در بادام شیرین به صورت موضعی در داخل بینی می‌تواند سودمند باشد.
- بخورهای گیاهی مانند بخور بابونه یا مرزنجوش یا اسطوخودوس در کسانی که مستعد عفونت‌های تنفسی هستند مفید است. کسانی که تحریک‌پذیری عصبی و بی‌تابی دارند نباید این گیاهان را بصورت خشک مستقیماً بو کنند.

### فهرستی از مواد غذایی مقوی سیستم ایمنی

در ادامه فهرستی از مواد غذایی موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن ارائه می‌شود. در ارائه این فهرست از معرفی خوراکی‌هایی که اثرات مزاجی شدید دارند اجتناب کرده‌ایم. همچنین مفرداتی که در بارداری احتیاط مصرف دارند با علامت ستاره [\*] مشخص کرده‌ایم. هر کسی به فراخور حال و دسترسی و میل شخصی می‌تواند دو یا چند مورد از این مواد را با هم ترکیب کرده و یک غذا یا نوشیدنی لذیذ تهیه و با آرامش میل نماید:

#### سبزیجات و تره‌بار:

- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| ۱. ریحان      | ۷. چغندر            |
| ۲. نعناع      | ۸. زردک             |
| ۳. پونه*      | ۹. هویج             |
| ۴. لوبیا سبز  | ۱۰. قنویت (کلم قمی) |
| ۵. کدو حلوائی | ۱۱. کرفس*           |
| ۶. کدو سبز    |                     |

#### ادویه و گیاهان دارویی:

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ۱. آویشن*    | ۷. گل گاوزبان  |
| ۲. دارچین*   | ۸. بابونه*     |
| ۳. سیاهدانه* | ۹. بادرنجبویه* |
| ۴. زردچوبه   | ۱۰. زعفران*    |
| ۵. مرزنجوش*  | ۱۱. هل         |
| ۶. چای کوهی* | ۱۲. رزماری*    |

#### میوه‌ها و فرآورده‌های میوه‌ای:

- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| ۱. انجیر (خیسانده با آب و گلاب) | ۳. شیرۀ انگور             |
| ۲. انار و آب انار و رب انار     | ۴. آناناس و کمپوت و آب آن |

۵. برگه زردآلو به صورت خیسانده  
 ۶. زرشک  
 ۷. سیب (میوه، آب آن، فالوده، مربا)  
 ۸. به (دمنوش، رب، مربا)  
 ۹. عناب  
 ۱۰. مرکبات شامل پرتقال، گریپ فروت، نارنج، لیموشیرین، و لیموترش



برخی باورهای نادرست مردم در مورد گیاهان دارویی و طب‌های سنتی و مکمل

- ❌ گیاهان دارویی بدون عارضه هستند. غ
- ❌ مصرف گیاهان دارویی همراه با داروهای شیمیایی مشکلی ایجاد نمی‌کند. غ
- ❌ طب سنتی به تنهایی می‌تواند همه بیماری‌ها را درمان کند. غ
- ❌ مصرف زیاد خوراکی‌های گرم مانند سیر و زنجبیل مانع ابتلا به عفونت ویروسی می‌شود و هرچه بیشتر مصرف شوند بهتر است. غ
- ❌ حجامت و زالودرمانی در همه افراد در پیشگیری و درمان بیماری مؤثر است. غ
- ❌ داروهای گیاهی و درمان‌های طب سنتی را می‌توان خودسرانه و بدون نظارت پزشک مصرف نمود. غ
- ❌ دود دادن محیط در پیشگیری از آلودگی به ویروس برای همه مؤثر است. غ

**تندرستی، دل‌درستی و جان‌درستی همه مردم و بیماران**

**دعای ماست.**

بیا تا گل برافشانیم و می در ساغر اندازیم  
 فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو دراندازیم  
 اگر غم لشکر انگیزد که خون عاشقان ریزد  
 من و ساقی به هم سازیم و بنیادش براندازیم  
 «حافظ»