

به نام خدا

زنان پیشگامان خودمراقبتی و حفاظت از خود و اعضای خانواده در پیشگیری از کووید-۱۹

دکتر مریم مهدی
دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی
۲۷ مهر ۱۳۹۹



پیشگیری با رعایت اصول حفظ الصحه
تقویت سیستم ایمنی
راهکارهای کاهش علائم بیماری

پیشگیری با رعایت اصول حفظ الصحه

پیشگیری

▶ خوردن و آشامیدن: درهم خوری

▶ خوابیدن پس از غذا خوردن

▶ حرکت مفرط بعد از غذا

▶ سرعت غذا خوردن

▶ جویدن مناسب غذا

▶ نوشیدن مایعات همراه غذا

پیشگیری

▶ خواب و بیداری: خوابیدن و بیدار شدن در ساعات‌های مناسب برای و تقویت قوای بدنی

▶ احتباس و استفراغ:

▶ عدم یبوست

▶ مصرف کافی مایعات

پیشگیری

▶ **اعراض نفسانی:**

▶ داشتن امید به زندگی، دوری از غم و ناراحتی، ارتباط اجتماعی خوب با

اطرافیان، برخورداری از عوامل معنوی مثبت، کنترل تنش و استرس

▶ **حرکت و سکون:** ورزش کافی

▶ **آب و هوا:** گرم نگه داشتن محیط زندگی

تقویت سیستم ایمنی

تقویت سیستم ایمنی

- ▶ داشتن وزن ایده آل
- ▶ ترک عادات ناشایست مثل الکل، سیگار، قلیان
- ▶ انجام ورزش کافی و متناسب با مزاج فردی

تقویت سیستم ایمنی

▶ استفاده از طب فشاری در تقویت سیستم ایمنی: به مدت یک دقیقه دو تا سه بار در روز

▶ روی قوزک داخلی پاها و بالای آنها

▶ وسط قفسه سینه

▶ قسمت خارجی زانوها قسمت داخلی هر دو استخوان ترقوه

تقویت سیستم ایمنی

▶ اق م تخم بالنگو در آب گرم ریخته و دوق آبلیموی تازه و عسل اضافه شود. طی دو

ساعت به تدریج میل شود. مصرف روزانه تا قطع اپیدمی ادامه پیدا کند.

▶ بابونه و برگ مورد هر کدام یک ق چ در یک لیوان آب داغ دم کرده و سه فنجان در روز

به تدریج میل شود.

▶ غرغره با آب ولرم رو به گرمی یا آب نمک رقیق (۱ ق چ نمک در یک لیوان آب گرم) و

شستشوی بینی و حلق با آن

تقویت سیستم ایمنی

- ▶ استفاده از رایحه‌های ملایم مثل پرتقال، به، لیمو، خیار، بوی گلاب
- ▶ مناسب و کامل بودن اجابت مزاج (حداقل روزی یکبار دفع کامل مدفوع نرم)
- ▶ مصرف هر روزه و به اعتدال شربت لیمو، نارنج با آب گرم یا شکر، سیر، زنجبیل، دارچین، تخم گشنیز
- ▶ دمنوش‌هایی مثل بابونه، نعنا، گاوزبان، آویشن، زوفا
- ▶ انواع سوپ سبزیجات همراه با آلو، روغن زیتون

تقویت سیستم ایمنی

خاکشیر با آب جوش

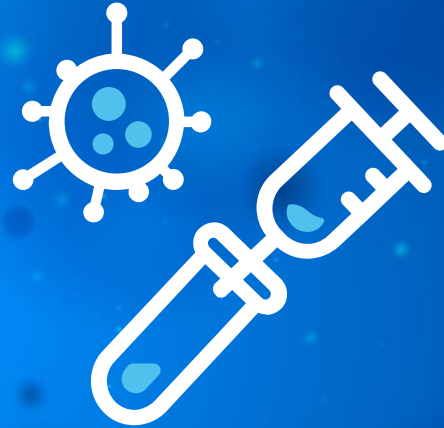
مصرف بیشتر غذاهای حاوی چغندر سرخ، لوبیا سبز، هویج یا زردک، کدو حلوائی، کدو سبز، کلم قمری، ریحان، پونه.

آویشن، دارچین، سیاهدانه، زردچوبه، زعفران، هل، رزماری، مرزنجوش، چای کوهی، گل گاوزبان، بابونه، بادرنجبویه

انجیر خیسانده با آب و گلاب، انار، آب انار، رب انار، شیره انگور، کمپوت و آب آناناس، خیسانده برگ زردآلو، زرشک، کمپوت یا آب سیب یا فالوده آن، عناب، مرکبات،

لیموشیرین و لیموترش

راه کارهای کاهش علائم بیماری



تب

▶ محدودیت مصرف ادویه گرم مثل سیر و فلفل و زنجبیل

▶ باز کردن راه هوایی بینی و خروج ترشحات با بخور بابونه و تخم گشنیز، اکالیپتوس،

آویشن، پونه، نعنا، مرزنجوش

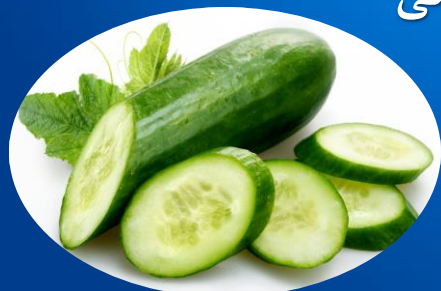
▶ پاشویه با آب ولرم با افزودن مقداری عرق بید یا کاسنی

▶ استفاده از ورقه‌های خیار، کدو، پوست سفید هندوانه، روی شکم یا پیشانی بیمار

▶ چکاندن یک قطره روغن بنفشه، بادام شیرین، روغن خیار یا کدو داخل بینی

▶ ماشاژ شکم با روغن‌های خنک

▶ نوشیدن ماء‌الشعیر طبی و سوپ جو با گشنیز و آلو



تب

▶ آب سیب شیرین

▶ شربت نسترن، بیدمشک

▶ در صورت لرز دمنوش یک ق چ بابونه در یک فنجان آب هر ۸ ساعت

▶ دمنوش ختمی و بنفشه

▶ شکر سرخ همراه با عرق کاسنی و شاتره

▶ سوپ مرغ و جو و گشنیز



سردرد

- ▶ سنگینی سر:
- ▶ شربت زوفا (۳۵ گرم با آب گرم) صبح ناشتا
- ▶ مصرف عرق انیسون یا عرق گاوزبان به جای آب
- ▶ جوشانده انجیر زرد، آویشن و بابونه

- ▶ رفع یبوست و نوشیدن مایعات زیاد
- ▶ سفوف تخم گشنیز و شکر
- ▶ یک لیوان آب سیب در شروع سردرد
- ▶ مالیدن روغن بنفشه

ضعف و بی حالی

- ▶ شربت عسل هر دو ساعت یک استکان
- ▶ شیره انگور یا توت هر ۶ ساعت ۱ ق م
- ▶ عسل زیرزبانی هر ۸ ساعت ۱ ق م
- ▶ ارده و شیره هر ۲ ساعت ۱ ق م
- ▶ افزودن دارچین، زنجبیل و سیاهدانه به غذاها
- ▶ نخوداب با گوشت
- ▶ شیربرنج با خلال بادام
- ▶ شیربرنج با مغز بادام و فندق و شکر



بی‌اشتهایی

- ▶ شربت انار عسلی (یک و نیم لیوان آب انار که با یک ق م عسل روی حرارت جوشانده و حجم آن به یک لیوان برسد).
رب انار هر ۸ ساعت ۱ ق م
مخلوط آب سیب و آب زرشک
- ▶ شربت زرشک عسلی (یک و نیم لیوان آب زرشک که با یک ق م عسل روی حرارت جوشیده یک لیوان باقی مانده است).
- ▶ رایحه درمانی (گذاشتن اندکی گوشت یا دنبه یا نان روی ذغال بریا متصاعد شدن بوی سوختن آن)
- ▶ فالوده سیب

دل‌پیچه و اسهال

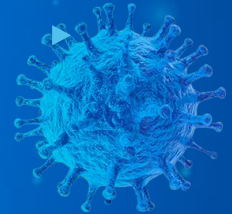
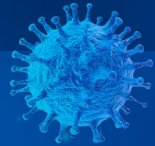
- ▶ شربت یا رب میوه مورد
- ▶ دمنوش پونه و مرزه
- ▶ انار شیرین یا شربت انار
- ▶ به شیرین (تنوری یا کبابی)
- ▶ دمنوش چای به و چای معمول هر ۶ ساعت یک استکان

سرفه خشک

▶ دمنوش گل ختمی، چای کوهی، آویشن

▶ ۱ ق م بهدانه در یک لیوان آب جوش هر نیم ساعت دو ق غ از لعاب آن میل شود.

▶ شربت بنفشه هر ۸ ساعت ۱ ق غ



تنگی نفس

▶ بخور عصاره نعنا

▶ مالیدن اسانس نعنا به پشت لب و سینه

▶ ماساژ اسانس نعنا روی کتف

▶ بخور گل ختمی

انسداد و احساس گرفتگی بینی و اختلال حس بویایی

استنشاق آب نمک رقیق

▶ استنشاق آب عسل رقیق

▶ استنشام گلاب

▶ استنشام عمیق بوی عصاره نعنا یا مالیدن اسانس

نعنا یا منتول پشت لب

▶ بخور با جوشانده بابونه، ناخنک و مرزنجوش

▶ استنشاق دود سیاهدانه خیسانده در سرکه

انسداد و احساس گرفتگی بینی و اختلال حس بویایی

▶ بوییدن اکالیپتوس

▶ بوییدن گل میخک

▶ بوییدن گل رز

▶ بوییدن لیموی تازه

▶ ماساژ و فشردن محل

فرورفتگی ابتدای خط خنده

در کنار لبه‌های بینی به

کاهش احتقان بینی کمک

می‌کند.

از دست دادن حس چشایی

- ▶ مزه مزه کردن هر روز چوب دارچین در دهان به مدت ۲۰ دقیقه روزی یکبار
- ▶ استشمام عمیق بوی عصاره نعنا یا مالیدن اسانس نعنا پشت لب
- ▶ شستشوی دهان و غرغره آب نمک هر ۸ ساعت

گلودرد

غرغره آب نمک رقیق

▶ غرغره جوشانده گل ختمی

▶ غرغره با آب عدس پخته

درد بدن

جوشانده چوب دارچین و عسل هر ۸ ساعت یکبار
روغن مالی بدن با روغن بابونه و بنفشه ۱۴ قطره اسانس
نعنا در ۶۰ سی سی روغن بابونه مخلوط شود و یک تا
سه بار در روز به عضلات دردناک مالیده شود.

مصرف مایعات فراوان

جوشانده زنجبیل و عسل و آبلیمو ترش تازه هر ۸

ساعت

اعمال یداوی

- ▶ **گرم کردن سر:** گذاشتن پارچه یا کیسه حاوی دارو روی سر. کیسه آب گرم، کیسه حاوی برخی دانه‌ها مثل ارزن یا نمک که آن را گرم کرده و روی سر می‌گذارند.
- ▶ **بخورهای مناسب:** مثل بابونه، مرزنجوش، اکالیپتوس و...
- ▶ **بادکش:** بادکش گرم و وسیع ریه و پشت جهت سرفه و تنگی نفس
- ▶ **بادکش گرم پشت دست‌ها و پاها برای ضعف و بی‌حالی**
- ▶ **به مدت یک تا سه بار روزانه هر بار به مدت ۱۵ دقیقه**

اعمال یدای

روغن مالی سر و بدن و دست و پا:

روغن بنفشه، بابونه، زیتون، سیاهدانه، بادام تلخ یا شیرین، کنجد و قسط بسته به

مزاج

دفعات یک یا دوبار در روز مالش روغن‌ها بدون فشار و صرفاً به صورت مالشی باشد. مدت مناسب مالش در هر موضع ۵ تا ۱۰ دقیقه است.

گاهی افزودن کمی اسانس نعنا به روغن‌های مذکور باعث نفوذ بیشتر روغن می‌شود.

اعمال یدای

▶ ماساژ بدن:

- ▶ ماساژ نرم بدن در کاهش درد موثر است. ماساژ کف پا و ساقین جهت تخلیه ماده بیماری توصیه شده است.
- ▶ مدت انجام ماساژ بسته به قوت بدن بیمار از چند دقیقه تا یک ساعت متفاوت است.
- ▶ دفعات یک تا دوبار در روز

با تشکر از توجه شما