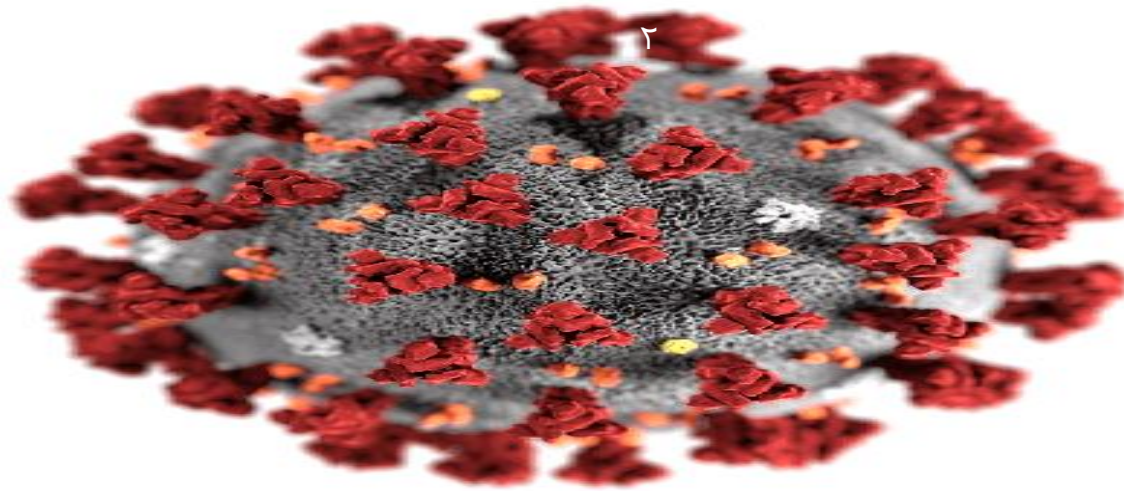






تدابیر طب سنتی در پیشگیری و درمان بیماران کرونا (COVID19)

دکتر هاله تاج الدینی

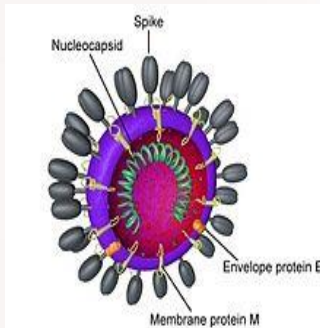
متخصص طب سنتی

استادیار دانشکده طب سنتی



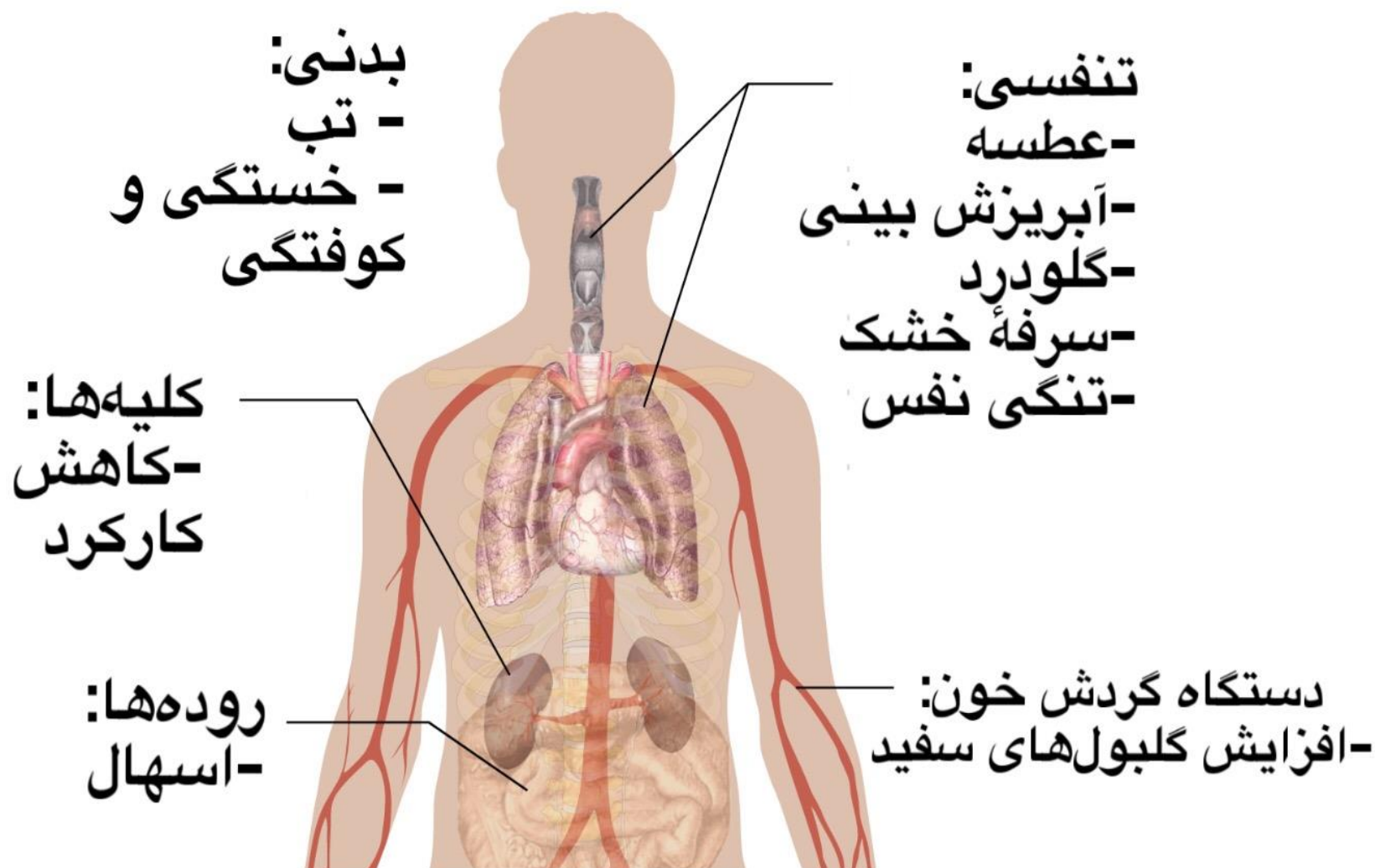
Novel coronavirus (2019-nCoV)

کروناویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که باعث بیماری های متنوعی در بسیاری از حیوانات می شوند و در گذشته به عنوان **عامل سرماخوردگی انسان** شناخته می شدند و می توانند موجب طیف وسیعی از بیماری از سرماخوردگی تا بیماری شدید تنفسی بشوند.

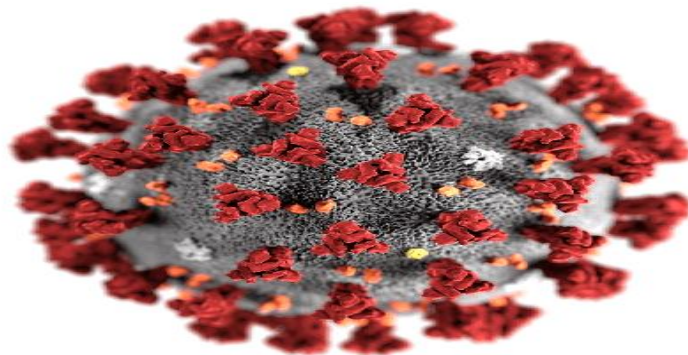


سال ۲۰۰۲: کروناویروس سارس
سال ۲۰۱۲: کرونا ویروس مرس
سال ۲۰۱۹: کرونا ویروس
جدید (COVID19)

نشانه‌های بیماری کروناویروس ۲۰۱۹







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.



تدابیر پیشگیری و تقویت سیستم ایمنی از منظر طب ایرانی



۱. تقویت اعضای حیاتی بدن: مغز، قلب، کبد
- ۲- تقویت اعضای دستگاه تنفس فوقانی و تحتانی،
۳. حفظ اعتدال مزاج شخصی
۴. تعدیل شرایط ناهنجار بدنی اعم از سوءمزاجهایی که ممکن است خطر ابتلا و شدت بیماری را افزایش دهند. این امر در مورد بیماران پرفشاری خون، مشکلات قلبی، بیماریهای تنفسی، و دیابت مهمتر است



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
رسانه ها باشد، و گفت و شنید و جست و جوی مان 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
تاب آوری و مقاومت بدن به هم میریزد که نتیجه آن کاهش سطح
ایمنی بدن است.



امر بسیار مهم دیگر در افزایش این تاب آوری،
تنظیم زمان خواب و بهبود کیفیت خواب است.
مهمترین مقوی محور سیستم عصبی با سیستم
ایمنی، خواب به وقت و آرام است.

بنابراین آموزه های بهداشت خواب را جدی بگیرید



راه ساده، رایگان و موثر برای تقویت سیستم ایمنی، خندیدن است.

در واقع خندیدن، دومینویی از رویدادهای گوناگون را در سیستم تنفسی، عصبی، لنفاتیکی، گردش خون، غدد درونریز، و سیستم ایمنی فعال میکند که یکی از نتایج شگفتانگیز آن افزایش چشمگیر قدرت سیستم ایمنی است.

در یک کلام، خندیدن دنیایی از شگفتی هاست! با خندیدن سیستم ایمنی تان را فعال و نیرومند کنید.



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 و بعد با فشار آرام بینی تخلیه شود

شستشو با سرم نمکی هم بسیار عالی است

راهکار ساده رفع اضطراب

همچنین میتوانید قدری گلاب سرد در افشانه ریخته
و در هنگام احساس اضطرابی به چهره و گردن و
سینه بپاشید



تقویت سیستم ایمنی با بادکش

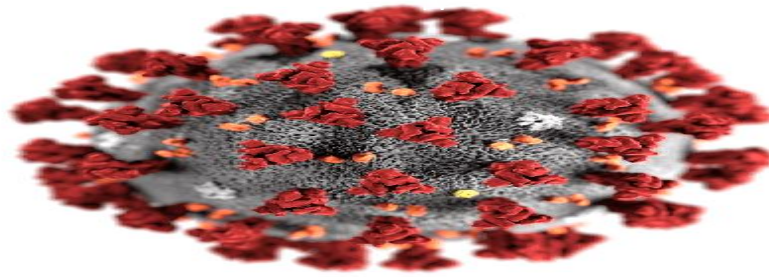


بادکش ساده و بادکش گرم به طور لغزان بین دو کتف، در تقویت ریه و بهبود عملکرد ایمنی و افزایش ظرفیت تنفسی موثر است.
باید توجه داشت بادکش بر روی ستوان فقرات و استخوانها ممنوع است

پرهیز از:



- الف. پر خوری
- ب. درهم خوری
- ج. سنگین خوری



مصرف شوریها و ترشیه‌های محرک و خشکی آور ها مانند سرکه تندوتیز و خیار شور را محدود کنید.

مصرف، ماست، رب گوجه، شیرینیهای صنعتی 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 خوردنیها، محرکهای مغز و برهم زننده 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.

غذاهای مفید برای پیشگیری

سوی شامل برنج، ماش، جو بعلاوه هویج، کدو، سبزه‌های جعفری و گشنیز، آلوبخارا با بال و گردن پوست کنده 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 لیمو عمانی بویژه در دیابت و افزایش چربی خون مفید است.

در این افراد و نیز در کسانی که اضافه وزن یا چاقی مرضی دارند، بهتر است برنج بصورت شویدپلو، هویج پلو، سبزی پلو، چلوزیره، چلوسیاهدانه، زرشک پلو با زیره و تخم گشنیز مصرف شود.

نخودآب شامل نخود، پیاز شیرین، گوشت گوسفند و میوه به در افراد سالخورده و ضعیف توصیه میشود.





کسانی که دچار بی اشتهايي، ضعف، سردی اندامها و خستگی هستند میتوانند از سمنو، جوانه گندم، جوانه نخود، برگه های شیرین، توت خشک، انجیر، شیربرنج با سیاهدانه و کمی دارچین، شله زرد با خلال بادام بهره ببرند.

همچنین مصرف فندق، گردو، پسته، بادام، نخود و کشمش، و مویز بعنوان میان وعده



دم نوش مفید در ایام کرونا

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

برگ آویشن ۱ قاشق غذاخوری پر

پودر ریشه شیرین بیان ۱ قاشق چایخوری

عناب 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

در افراد فشار خونی با احتیاط مصرف شود

تدابیر طب سنتی برای بیماران مبتلا به کرونا

۱- استراحت کافی و کم کردن مقدار غذا و کاهش مصرف کربوهیدرات

۲- خوردن سوپ و مایعات گرم فراوان در صورت علایم تنفسی

۳- در صورت حالت تهوع چشیدن مقداری رب انار

۴- در صورت وجود تب مصرف روزانه دو نوبت دم نوش گل بنفشه بسیار مفید است

۵- در صورت تب پاشویه با آب گرم بسیار مفید است

۵- در صورت بروز علایم تنفسی مالشعیر طبّی تدبیر شده بسیار موثر است

دستور مالشعیر طبی تدبیر شده

برای تهیه ماءالشعیر طبی، یک استکان جوی پوست
کنده را با چهارده استکان آب و پنج عدد عناب و پنج
عدد سه پستان با حرارت ملایم، آهسته بجوشانید تا
وقتی که جوها به حالت شکفته و کاملاً پخته برسند.
این زمان به طور متوسط ۴۰ تا ۵۰ دقیقه طول می
کشد. پس از آن، تا این ترکیب سرد نشده، آن را صاف
کنید و در جای خنک قرار دهید تا سرد شود.



در صورت وجود اسهال:

یک لیوان آب سیب با یک ق چ تخم بارهنگ
ریخته به هم بزنید و میل کنید

حرف اخر



با تشکر از
توجه شما

