

توسط متخصصین طب ایرانی پیشنهاد شد؛

پیشگیری و درمان کرونا با طب ایرانی+دستور العمل

دستورالعمل پیشگیری و درمان افراد دارای علایم کرونا از سوی متخصصین طب ایرانی تهیه و ارایه شده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، طرح درمانی ارائه شده طی روزها همفکری و تبادل نظر اساتید طب ایرانی اسلامی که سالها در این عرصه تجربه تحقیق و طبابت دارند تهیه شده است.

لازم به ذکر است که این دستورالعمل توسط اساتید مربوطه اجرا و کارایی آن در بهبود بیماران کرونا به اثبات رسیده است. تلاش شده نسخه‌هایی ارائه شود که ارزان، آسان و در دسترس همه باشد.

الف- پیشگیری

۱. رعایت نکات بهداشتی مانند استفاده از ماسک و شستن دست‌ها و پرهیز از تردها و سفرهای غیر ضروری و حفظ فاصله اجتماعی
۲. پرهیز شود: فست فودها، نوشابه‌های گازدار، غذاهای کنسروی
۳. مصرف سردی‌ها مثل ماست، دوغ، خیار، کاهو، ترشی و ... در فصل سرد متوقف و در فصل گرم محدود شود.
۴. نصف قاشق چایخوری سیاهدانه موقع خوردن غذا روی آن بریزید. (خانم‌های باردار استفاده نکنند)
۵. یکی از موارد زیر را روزانه مصرف کنید

• یک لیوان دم کرده دارچین
• یک لیوان دم کرده آویشن (زنان باردار مصرف نکنند)
• یک فنجان دم کرده زنجبیل یا یک عدد حب زنجبیل با عسل صبح و شب

۶. مصرف سیر و پیاز خام یا پخته را در غذاها افزایش دهید
۷. حمام و بادکش کنید.
- در صورتی که ۶ ماه از آخرین حمام شما گذشته حمامت کنید. (به جز زنان باردار و افرادی که دچار ضعف و کم خونی یا از نظر مزاجی برآشان مناسب تشخیص داده نمی‌شود)
- بادکش پشت کتف و ریه‌ها (هفته‌ای دو سه نوبت)

۸. صبح قبل از خروج از منزل و شب به محض ورود به منزل با آب نمک رقیق (ترجیحاً نمک معدنی و به نسبت یک قاشق مرباخوری در یک لیتر آب) غرغره و دهانشویه کرده و حتماً استنشاق کنید (در بینی بکشید)

۹. افرادی که بیوست دارند باید یکی از ملین‌های زیر را استفاده کنند:

• دو قاشق خاکشیر در یک لیوان آبجوش روزی یکبار
• دم کرده یک قاشق گل سرخ کاشان در یک لیوان آبجوش روزی یکبار
• اسفرزه یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب سرد روزی یکبار
• ترنجبین یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب جوش روزی یکبار
• روغن زیتون روزی ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری

۱۰. حفظ آرامش: از آنجا که آرامش روحی و روانی در بهبود بیماری و کنترل عوارض آن نقش اساسی دارد توجه به آموزه‌های اسلامی در زمینه توکل به پروردگار و یاد خداوند و توسل به اهل بیت عصمت علیهم السلام مطابق آنچه بزرگان توصیه کرده و می‌کنند ضروری است آرامش خود را حفظ کنید و برای سلامتی یکدیگر دعا کنید و صدقه بدهید.
- برای افراد مضطرب دمنوشی شامل یک یا همه این اجزا تهیه و میل شود: اسطوخدوس، بادرنجبویه، سنبل الطیب

تذکر:

- روی بند ۷ و ۸ تاکید ویژه ای داریم. تأثیر این دو برای پیشگیری خیلی زیاد ارزیابی شده است.
- افراد به میزانی که بدنشان گرمی را تحمل می‌کند زنجبیل و آویشن مصرف کنند. مصرف میوه‌های فصل آزاد است ولی زیاده روی نشود و همچنان کفه ترازو در تغذیه میل به گرمی داشته باشد.
- در صورت بروز علائم گرمی مثل جوش و خارش مقدار گرمی‌ها را کاهش داده و یک لیوان ناشتا عرق کاسنی و در طول روز آبلیموی تازه و سایر خنکی‌ها را مصرف کنید.

۱. پرهیز شود: فست فود، نوشابه‌های گازدار، غذاهای کنسروی، غذاهای چرب و سرخ شده، ماست، دوغ و هر آنچه ترش است. بوهای تند و بوهای محرک صنعتی مانند بوی سفیدکننده و ادکلنها (در هنگام ضد عفونی محیط، افراد بیمار در محل حضور نداشته باشند)
۲. غذاهای مناسب: شربت عسل- فرنی تهیه شده از شیر و نشاسته و گلاب- آش برنج و نخود با سیر و پیاز زیاد
۳. افزودن سیاهدانه، زنجبیل یا دارچین به خوراکی‌های بیمار
۴. بخور: با جوشانده بابونه یا گل ختمی بخور بدهید.
۵. زنجبیل: یک قاشق مرباخوری پودر زنجبیل را دم کرده با عسل یا نبات روزی سه تا پنج بار میل کنید.
یا از ترکیبات زنجبیل موجود در داروخانه استفاده کنید. مثل:
- قرص ومیگان یا کپسول زینتوما یا قرص زینتیگو (افراد بالای ۶۰ سال و بالای ۸۰ کیلوگرم بعد از هر غذا دو عدد و زیر این وزن و سن بعد از هر غذا یک عدد)
۶. انجام یکی از موارد ذیل:
مصرف دم کرده آویشن هر دو ساعت یک فنجان
یا استفاده از ترکیبات آویشن داروخانه‌ها مثل: کپسول تیموژل و شربت‌های برونکوباریج و زینگاویش
یا جوشانده آویشن (یک قاشق) و پرسیاوشان (یک قاشق) و انجیر (پنج عدد) روزی سه لیوان
یا دم کرده زوفا و پرسیاوشان (از هر کدام یک قاشق غذاخوری) روزی سه استکان
۸. روغن سیاهدانه: پشت و سینه را با روغن سیاهدانه چرب کنید و روی آن کیسه آب گرم یا حوله گرم بگذارید.
۹. بادکش وسیع پشت به مدت ۱۵ دقیقه روزی دو تا سه بار بسته به شدت سرفه و تنگی نفس انجام شود.
۱۰. تب
- آب سیب پوست کنده رنده شده یا فالوده سیب بخورید. بسته به شدت تب می‌توانید مقدار آن را افزایش دهید.
(سیب ترش ممنوع است).
- خوردن عرق بید یا عرق کاسنی
- با آب ولرم و یا عرقیات فوق پاشویه کنید.

دکتر سید سعید اسماعیلی، دکتر سید محمد سیادت، محمد حسین ساعی فرد، دکتر ابوالفضل شیردل، دکتر وحید علیان نژادی، دکتر محمد فصیحی، دکتر محمدرضا گدازی، دکتر رحیم گرزین، دکتر رضا منتظر، دکتر غلامرضا نورمحمدی و..... از جمله اساتیدی هستند که در تهیه پروتکل کوشیده‌اند.
منبع: مهر