

متخصص طب سنتی؛

ادعای درمان بیماری لاعلاج با داروی امام کاظم کذب است

مشخص نیست داروی امام کاظم از کجا سربرآورده است. علیرغم تاکید وزارت بهداشت همچنان در عطاری‌ها و توزیع می‌شود و عده‌ای هم ادعا می‌کنند که از این دارو جواب گرفته اند.

به گزارش سایت خبری پرسون، در سال‌های اخیر روز به روز به سبب دلایل مختلف اقبال و توجه مردم به طب سنتی بیشتر از قبل می‌شود. تا جایی که برخی از مردم طب سنتی را به مراتب مورد اعتمادتر از پزشکی نوین می‌دانند و معتقدند اگر روزی بیمار شوند به جای مراجعه به پزشک به آموزه‌های طب سنتی رجوع خواهند کرد. اما اقبال و اعتماد مردم به این طب از یک طرف، کمبود متخصصان آموزش دیده طب سنتی از طرف دیگر موجب زمینه ایجاد برخی سواستفاده‌ها را فراهم کرده است و برخی افراد با نام حکیم و طبیب در موضوعات درمان که موضوعاتی تخصصی هستند، دخالت کرده و با این تفکر که مصرف داروهای گیاهی عوارضی را برای فرد ایجاد نخواهد کرد یا صعب‌العلاج‌ترین بیماری‌ها با این شیوه قابل درمان هستند، اقدام به فریب مردم می‌کنند. نیاز مردم به درمان و خدمات طب سنتی و ناآگاهی آنها از جریان‌های مختلف این طب هم راه را برای آنان باز گذاشته است.

این آگاهی‌ها در وضعیت فعلی که موضوع سلامت تبدیل به مسئله اول دنیا شده است، بیش از پیش اهمیت پیدا کرده است. در همین رابطه دکتر مرتضی مجاهدی، عضو هیئت علمی دانشکده طب ایرانی دانشگاه بابل و متخصص طب سنتی درباره جریان‌های مختلف این طب و سواستفاده‌های رایج برخی افراد سودجو توضیحاتی داد که در ادامه می‌خوانید.

وقتی صحبت از طب قدیمی می‌شود ما با سه جریان مختلف رو به رو هستیم، طب سنتی، طب ایرانی و اخیراً هم طب اسلامی. این سه جریان چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟

ما در کل دنیا در حوزه پزشکی در کل از گذشته مکاتب پزشکی تعریف شده‌ای که در تاریخ هم شناخته شده بودند، داشته‌ایم که متون آن موجود و به عنوان سند تاریخی محسوب می‌شوند؛ در حال حاضر هم بعضی از همان کتب به صورت تحصیح شده در کشورهایی مانند چین به عنوان سند و منبع طب چینی مطرح هستند و به روز شده اند. در برخی دیگر از کشورها هم همینطور است. از جمله این مکاتب طبیبی مکاتبی است که در منطقه خاورمیانه در منطقه شمال آفریقا و اروپا وجود داشت که طب رایج آن زمان بود. براساس منابع مکتوب از یونان باستان، ایران باستان و بعد از اسلام هم در تمدن اسلامی اطبای معروفی بودند که این جریان طبیبی را ادامه دادند مانند ابوعلی سینا، رازی و ... پس هویت این مکتب طبیبی معلوم است.

در حال حاضر ما با چیزی رو به رو هستیم به نام طب یونانی که در کشور ما به عنوان طب سنتی یا ایرانی از آن یاد می‌شود و بیش از چند هزار سال قدمت دارد. مبانی کتب آن، مقدمات و شاخه‌ها؛ rfm؛ های مختلف، داروسازی، داروشناسی، تشخیص و درمان بیماری‌ها و ... از گذشته تا کنون مشخص و علمی تعریف شده بوده و اسناد تاریخی دارد.

امروزه به دلیل رویکرد دنیا به پزشکی سنتی و گیاهان دارویی، تاکید سازمان جهانی بهداشت، تقاضای مردم و علت‌های دیگری که به محدودیت‌های طب جدید در عدم موفقیت در درمان برخی بیماری‌ها وجود دارد و ... مردم اقبال مجددی به طب سنتی و گیاهان دارویی داشته اند. از سال ۸۶ رشته طب ایرانی به صورت رشته دانشگاهی در دانشگاه علوم پزشکی تاسیس شده است و پزشکان علاقمند یا دانشجویان پی‌اچ‌دی و دکترای تخصصی می‌توانند برای ورود به آن آزمون بدهند. دانش‌آموختگان این دوره می‌آموزند که برای درمان از یک فضای تلفیقی استفاده کنند و جایی که برای بیمار خطر وجود او را از مسیر پزشکی رایج درمان کرده یا به متخصص مربوطه ارجاع دهند.

نوع دوم طب سنتی که در جامعه رایج است و بیشتر مردم و حتی برخی از دانشگاهیان ما آن را به عنوان طب سنتی می‌شناسند، جریان عموماً غیرپزشکانی است که هیچ تحصیلات دانشگاهی ندارند، نه پزشکی رایج را خوانده اند نه درست و حسابی در طب سنتی، علوم مرتبط با تغذیه یا سلامت تحصیل کرده‌اند. این‌ها آمده‌اند و از خلأیی که در کشور در زمینه ارائه خدمات طب سنتی وجود دارد، سواستفاده کرده و در فضایی که نیاز جامعه به این خدمات زیاد شده است، ادعای دانش طب سنتی کرده و نام خود را حکیم و طبیب می‌گذارند و اقدام به تشخیص و درمان می‌کنند.

درصدی از این افراد، جایی برای ارائه دارند یا حداقل مجوزی برای عطاری خود گرفته اند اما خیلی از آنها نه مجوزی دارند نه مغازه‌ای و در جایی نشسته‌اند و از ارزش‌های ملی- مذهبی مردم سو استفاده می‌کنند و در این قالب در امر درمان دخالت می‌کنند، هرچه دلشان خواست از اینکه طب جدید بد است و شما را مریض‌تر کرده می‌گویند و مردم را از خدمات خوب طب رایج محروم می‌کنند.

این جریان دوم مدعی طب سنتی که یک جریان غیرعلمی و غیردانشگاهی هستند که فقط ادعای طب سنتی دارند و افرادی را هم آموزش داده و گواهی‌هایی جعلی به آنها می‌دهند.

در جامعه‌ای که در حال حاضر در آن زندگی می‌کنیم با رشد فضای دیجیتال خیلی از کسب و کارها و خدمات در قالب این فضاها کار می‌کنند و بسیار زیادند افرادی که همانطور که گفتید نام خود را حکیم و طبیب می‌گذارند و ادعای زیادی در درمان بیماری‌های لاعلاجی مانند سرطان دارند. نهاد رسیدگی به چنین رفتارهایی کجاست؟

یک قانون وجود دارد و آن این است که بیماری لاعلاج و بیماری که درمانش سخت است، همچنان در طول تاریخ لاعلاج بوده و هست. مثلاً درباره بیماری ویتیلیگو یا برص لاعلاج بودن آن در حدی شناخته شده است که در قرآن هم به عنوان بیماری لاعلاج از آن یاد شده است. حالا اگر کسی بگوید من به صورت معجزه آسا همه این بیماری‌ها را درمان می‌کنم، مشخص است که ادعای کذب دارد یا حداقل در این حد که ادعا می‌کند نیست؛ یا سرطان بیماری‌ای است که اگر به مراحل برسد، درمانش خیلی سخت خواهد بود و احتمال پایینی برای درمان دارد. خیلی از بیماری‌های دیگر هم به این صورت هستند.

حالا از سمت دیگر مردم خیلی از این مسائل را نمی‌دانند و به دنبال این هستند که هرطور شده بیماری‌شان را درمان کنند و در حداقلی‌ترین حالت با خودشان می‌گویند ما که دیگر همه چیز را امتحان کرده‌ایم، این موضوع را هم امتحان کنیم و همین امتحان باعث می‌شود که همه یک دوره پیش این افراد بیایند و از آن خدمات سودجویانه و کاسب کاری‌شان استفاده کرده و آسیب ببینند.

اگر کسی سیاه دانه‌ای برای درمان دل درد به کسی داد و بهبودی حاصل شد، اسم آن فرد حکیم و طبیب نیست. ممکن است در یکی دو حوزه، تجربه داشته باشد یا مطلبی را از کسی آموخته باشد. ولی در کنارش ممکن اسم ده‌ها نفر به دلیل نادانی‌های این فرد و عدم دانش پزشکی این فرد متضرر شوند. این‌ها جریان‌های خطرناکی هستند که بیش از آنکه در خدمت سلامت مردم باشند به آن لطمه می‌زنند ولی چون این رفتارها در جایی ثبت و رصد نمی‌شود، آثار آن در لایه‌های زیرین جامعه می‌ماند.

برای جلوگیری از این مسائل باید نهادهای نظارتی ما فعال شوند که متأسفانه ما هنوز آنطور که باید سازوکار مقابله با این جریان‌های فضای مجازی را در همه حوزه‌ها نداریم و نیاز است که در این حوزه‌ها که سلامت مردم است، مسئولان ورود کرده، این افراد را شناسایی و با آنها برخورد کنند.

برخی از مردم ممکن است دلیل اعتماد به این شیادان حوزه درمان را ناشی از بی‌اعتمادی مردم به پزشکی نوین بدانند.

پزشکی رایج و چیزی که در کتاب‌های پزشکی رایج نوشته شده است و آن چیزی که باید در عمل در پزشکی رایج انجام شود با چیزی که در حال حاضر در کشور ما در حال انجام است، فرق دارد. شاید کسی کمتر این حرف را زده باشد. وقتی یک بیمار فشار خونی، یک بیمار که سردرد دارد و... به پزشکی مراجعه می‌کند، پزشک ما در کتاب‌های مرجعش خوانده و یاد گرفته که اول باید به این فرد آموزش بدهد، دوم باید سبک زندگی یاد بدهد، سوم باید غذا بدهد، چهارم باید داروی ساده بدهد و تا جایی که می‌تواند برای عکس‌ها و آزمایش‌های مختلف خرج‌تراشی نکند؛ الان کدام یک از این کارها انجام می‌شود؟

سیستم‌های نظام بهداشت و درمان بسیاری از کشورهای توسعه یافته به گونه‌ای است که من به عنوان پزشک وقتی آزمایشی از فرد موجود است و برای زمان نزدیکی است، دیگر حق ندارم همان آزمایش را تکرار کنم تا هزینه برای بیمار کم شود اما در ایران اینطور نیست. عموماً در ویزیت اول نسخه‌ای سنگین به مریض داده می‌شود. این مسائل یعنی تبدیل شدن همه چیز پزشکی به بیزینس باعث شده که مریض با مراجعه به پزشکی نوین و مطب‌ها آن‌گونه که در شان یک انسان است خدمات دریافت نکند. مریض سریع به عنوان یک ماشین دیده شده و سریع از او عکس و آزمایش خواسته و نسخه سنگین به او داده می‌شود؛ طبیعی است که مریض اعتمادش را از دست می‌دهد.

درباره طب سنتی و ایرانی به طور مفصل توضیح دادید اما جریان سومی به نام طب اسلامی وجود دارد که وزارت بهداشت بارها اعلام کرده است که مورد تایید نیست و گاهی در فضای مجازی اخبار عجیبی مانند آتش زدن کتاب پزشکی از این جریان به گوش می‌رسد. طب اسلامی، طب موثق نیست؟

ترکیب طب اسلامی شامل دو واژه است، یعنی ما دو حوزه را داریم و اینجا دیگر بحث بین رشته‌ای مطرح می‌شود، پس ما باید از علمای دینی هم در این حوزه نظر بخواهیم که آیا چیزی به نام طب اسلامی وجود دارد یا خیر. وقتی چنین ادعایی توسط این افراد مطرح می‌شود ما باید از بزرگان حوزه علمیه و مراجع تقلید سوال کنیم که این ادعا درست است یا نه.

این کار توسط وزارت بهداشت انجام شد و کارگروهی ویژه در دفتر طب ایرانی تشکیل شد و ما خدمت مراجع رفتیم و از آنها سوال کردیم که اینکه چیزی به نام طب اسلامی به عنوان یک مکتب طبی در اسلام وجود دارد؟ گفتند چنین چیزی وجود نداشته است؛ یعنی نه رسالت دین اسلام برای بحث در علوم تجربی مانند طب بوده و نه اهل بیت اصراری برای این قضیه داشتند و نه در طول تاریخ از زمان اهل بیت به بعد ما افرادی را به عنوان شاخص و نماینده برای جریان طب اسلامی داریم. ما فقط در آیات قرآن اشاره‌هایی به موضوعات سلامت داریم که خیلی زیباست و باید از آنها استفاده کنیم و در روایات اهل بیت هم بعضی جاها در مواردی اشاره‌ای به موضوعات حوزه سلامت داریم که به عنوان سبک زندگی و بسیار ارزشمند است و باید رعایت شود. ولی اینکه ائمه و اهل تاکید داشتند که علمی را به عنوان علم طب ارائه بدهند یا اصحاب و محدثینی که مورد اعتماد ائمه بودند، گفته باشند که ما چیزی به نام علم طب از ائمه آموخته‌ایم، اصلاً وجود ندارد.

از دل این طب اسلامی دارویی به نام امام کاظم در می‌آید که به درستی مشخص نیست چه دارویی است و از کجا سربرآورده است. علیرغم تاکید وزارت بهداشت همچنان در عطاری‌ها و توزیع می‌شود و عده‌ای هم ادعا می‌کنند که از این دارو جواب گرفته‌اند.

از قرن سوم و چهارم یعنی حداقل ۲۰۰ سال بعد از معصومین سروکله یک سری کتب به نام کتب طبی پیدا می‌شود که برخی از روایات طبی را با نام کتب طب مثل طب النبی یا طب الائمه را در قالب یک کتاب طب تالیف کرده‌اند. قبل از آن چنین کتب طب روایی به جز برخی روایات سبک زندگی و خواص غذاها و موضوعاتی از این دست، وجود نداشت؛ اما در قرن سه و چهار ما یک سری احادیث جدید می‌بینیم که در منابع قبلی نیست و با روایانی جدید مواجه می‌شویم.

وقتی بعد از دو قرن کتاب‌ها و روایاتی پیدا شده‌اند که در هیچ منبع معتبری وجود ندارد، شما خودتان فکر می‌کنید چه اتفاقی افتاده است؟ این روایت‌ها در خوشبینانه‌ترین حالت روایت‌های ضعیفی هستند.

اکثر روایات طبّی که بعد از قرن دو و سه آمدند و عده‌ای به نام طب اسلامی در دست مردم می‌چرخانند، روایاتی هستند که از همین کتب کم اعتبار یا نامعتبر روایی شیعه درآمده است. علمای حدیث عموماً این روایات را معتبر نمی‌دانند؛ از جمله بسیاری از روایاتی که در آن دارو، تجویز و ادعای درمان وجود دارد. به نظر میرسد جریان‌هایی که منافع مادی‌شان در این کارها بوده این روایات را منتشر کرده‌اند.

ما هزاران کتب طب سنتی داریم که نویسندگان برخی از آنها فقیه و محدث بوده‌اند. مانند سید اسماعیل جرجانی که خودش محدث و یکی از اطباء مشهور قرن پنجم هجری است ولی در کتابش نوشته است که من از منابع طبّی قبل از خودم استفاده کرده‌ام ولی هیچ اشاره‌ای به کتاب طب اسلامی نمی‌کند. این یعنی چه؟ یعنی اصلاً این جریان‌هایی که این افراد ادعا می‌کنند اصلاً در تاریخ وجود نداشته‌اند.

ممکن است بگویند فلان عالم دینی طبیب بوده است، این حرف درستی است ولی همان علم طب و طب بوعلی سینا را می‌آموخته است. یا ممکن است بگویند که طب در حوزه تدریس می‌شد. بله ولی طب ایرانی بود و طب اسلامی وجود نداشت. این ادعا، ادعایی نوظهور و به نوعی بدعت گذاری است؛ خود یکی از همین افرادی که در این حوزه ادعا دارد، می‌گوید که در تاریخ شیعه علماً متوجه این قضیه نبودند و من کشف کردم!

ما با یکی از فضلاء علوم حدیث حوزه پژوهشی کردیم در خصوص کتاب طب الاثمه، ابنی بسطام که یکی از کتب طبّی است که این افراد خیلی از احادیث آن استفاده می‌کنند و حدیث امام کاظم که داروی امام کاظم را از آن درآورده‌اند از همین این کتاب است؛ ما طی پژوهش‌مان تک تک سندها و روایان این کتاب را بررسی کرده ایم. بلااستثنا همه اسناد این ۴۲۳ حدیثی که در این کتاب وجود دارد، از نظر علم حدیث ضعیف است. یعنی به هیچ کدام از این احادیث نمیتوان به خودی خود اعتبار کرد.

حدیث مربوط به داروی امام کاظم فقط و فقط در این کتاب آمده است یعنی در هیچ کدام از کتاب‌های روایی قبل از این کتاب اثری از آن نیست. تاریخ فوت ابنی بسطام ۳۵۰ هجری است. یعنی اگر بگوییم مثلاً این کتاب در حدود سال ۳۰۰ هجری یعنی حداقل ۱۵۰ سال بعد از شهادت امام کاظم نوشته شده است و در این ۱۵۰ سال این حدیث روایت نشده است. چطور می‌شود که بعد از این مدت سרוکله حدیثی به نقل از امام کاظم پیدا شود؟ این همه راوی و این همه کتاب در طول این ۱۵۰ سال نوشته شده است و این حدیث تا به حال در آنها روایت نشده که نکته بسیار مهمی است.

محدثین این حدیث هم شناخته شده‌ای نیستند و روایانی هم که در این حدیث از آنها استفاده شده عموماً یا ناآشنا هستند و یا وابسته به جریان سیاسی و فکری در قرن سه و چهار هستند که به آنها جریان غلو گفته می‌شود. این افراد اهل بیتهی در ذهنشان ساخته بودند که فراتر از اهل بیت و ائمه واقعی بودند و فکر می‌کردند اهل بیت در همه علوم وارد می‌شدند در حالی که علم اهل بیت علم لدنی بود و اجازه نداشتند خیلی از علوم را نشر بدهند یا اصلاً در رسالتشان نبود. این افراد آمدند شروع به جعل حدیث کردند؛ در نتیجه در علوم حدیث هر جا راوی حدیث کسی از این افراد شناخته شده این جریان باشد، گفته می‌شود که حدیث ضعیف است.

این افراد دروغ پردازان شیعه محسوب می‌شوند و افرادی که راوی حدیث این داروی امام کاظم هستند از جمله این افرادند. حدیثی که داروی امام کاظم را از آن استخراج کرده‌اند، حدیث صد و پنجاهم این کتاب است که براساس آن نقل می‌شود: امام کاظم بیمار شد و اطباء داروهای عجیبی را آوردند و گفتند که این‌ها را مصرف کنید و امام به آنها فرمود که این داروها بی‌فایده است و من از همه داروها بهتر را به شما معرفی می‌کنم. هلیله و رازیانه و شکر را در سه روز اول هر ماه تابستان بخورید و در اول زمستان به جای رازیانه مصطکی استفاده کرده و سه روز در اول هر ماه زمستان بخورید. اگر کسی این دارو را بخورد مریض نمی‌شود مگر مریضی که منجر به مرگ شود.

از نظر علوم حدیث می‌گویند حدیث اضطراب دارد یعنی دو جمله‌اش هم را نقض می‌کند. معصوم که حرف متناقض با یکدیگر در یک جمله نمی‌گوید. جملات با هم جور نیستند. در ابتدا گفته می‌شود امام بیمار شد و در نهایت گفته می‌شود اگر کسی این دارو را مصرف کند دیگر بیمار نمی‌شود. پس در این صورت چرا امام معصوم بیمار شد؟ اگر این طور بود که هیچ یک از معصومین ما بیمار نمی‌شدند.

فقهائى ما به بسیاری از این احادیث ضعیف توجهی ندارند و از یک حدیث حکمی استخراج نمی‌کنند. ما در حوزه سلامت نباید از یک حدیث حکمی برداریم و به مردم بدهیم؛ باید احادیث و دستورهائى مشابه را بیاوریم و ببینیم که با اصول کلی و عقل بشری جور است یا نه و بعد حکم کلی بدهیم. از نظر علمای دینی انتصاب این حدیث به امام کاظم بسیار بسیار ضعیف است. اینجا نه میزان مصرف را گفته است نه اینکه چطور باید آن را خورد؛ اصلاً مشخص نیست برای چه بیماری خوب است و گفته می‌شود برای همه بیماری‌ها خوب است.

اگر تمام احادیثی که اینها ادعا می‌کنند را جمع آوری کنیم، بر اساس آن نمی‌توان یک نظام طب مانند طب سنتی درست کرد که آناتومی، تشریح، مقدمات، داروشناسی، درمان و... داشته باشد و حتی اگر بپذیریم همه احادیث هم درست است، نمی‌توان از دل آن یک نظام طب درآورد. البته من تاکید می‌کنم ما آموزه‌های ارزشمندی از قرآن و اهل بیت داریم که باید در حوزه سلامت از آنها استفاده کنیم و درباره آن پژوهش کنیم؛ بحث این با ادعای اینکه طب اسلامی وجود دارد جداست.

یکی از صحبت‌هایی که همیشه درباره داروهای گیاهی می‌شود، بی ضرر بودن آنهاست. یعنی مردم با این تصور که امتحان داروی گیاهی حتی اگر تجویز نادرستی باشد، ضرری نخواهد داشت به سمت آن می‌روند. آیا هر داروی گیاهی را می‌توان مصرف کرد؟

هرچیزی که قرار است در بدن اثری بگذارد حتی غذا، می‌تواند در بدن عوارضی را ایجاد کند. بنابراین هرچیزی باید در جای خودش و توسط کارشناس خودش تجویز شود. مگر نمی‌گویند داروی گیاهی در بدن معجزه کرده و بیماری را درمان می‌کند؟ پس هرچیزی که اثرگذاری بالایی در بدن دارد ممکن است عوارضی هم داشته باشد. از دیدگاه طب ایرانی بسیاری از داروها عوارض دارند و پزشک موظف است که این عوارض را بشناسد و بداند که دارو را

باید برای چه کسی تجویز کند یا نکند و اگر عارضه داد آن را کنترل کند. پس هرکسی که ادعا کرد که داروی گیاهی هیچگونه عوارضی ندارد، دروغ گفته است یا سوادش را ندارد. البته عوارض داروی گیاهی در خیلی از موارد کمتر از داروی شیمیایی است.

این جریان‌های مدعی طب سنتی، مخالفت شدیدی با تزریق واکسن دارند. آیا طب سنتی و ایرانی هم به همین شدت واکسن را موضوعی منفی می‌داند؟

اتفاقا واکسن در طب ایرانی از مایه خوبی برای برخی بیماری‌ها مانند آبله جا افتاد. علمای ما می‌دانستند که اگر بیماری از فرد بیمار به فرد سالم منتقل شود، ممکن است فرد بیماری خفیفی بگیرد و از نوع شدید آن جان سالم به در ببرد. بنابراین این نوع ایمنی بخشی در طب ایرانی در خصوص برخی بیماری‌های واگیردار وجود داشته است ولی به عنوان یک نظام واکسیناسیون نتوانسته اند آن را مدون کنند که پزشکی نوین آمد و این کار را انجام داد.

ممکن است واکسن یک در هزار عوارضی داشته باشد که در قبال خدمتی که در راستای جلوگیری از بیماری‌های واگیر به بشر کرده است، این عوارض ناچیز است. تا قبل از اجباری شدن واکسیناسیون چندین میلیون نفر در همین کشور مبتلا به فلج اطفال بودند و الان تعداد کسانی که مبتلا به این بیماری باشند بسیار انگشت شمارند؛ خیلی از بیماری‌های دیگر هم همینطور و همه به مدد واکسن کنترل شد. حالا اگر کسی این واکسن‌ها را نمی‌زند و ادعا می‌کند من برای بچه‌ام این واکسن‌ها را نزدم و او مبتلا به هیچ کدام از این بیماری‌ها نشد به این خاطر است که این بیماری فعلا وجود ندارد و اگر بیماری دوباره بازگردد مشخص می‌شود که چه کسی بیمار خواهد شد.

طب سنتی در پیشگیری و درمان کرونا چه توصیه‌هایی به مردم دارد؟

یک سری مستندات وجود دارد که برخی کارها در زمینه سبک زندگی می‌تواند به پیشگیری یا کنترل علائم کوید کمک کند. یک کار ساده شست‌وشوی مداوم حلق و بینی با آب نمک رقیق است. روزی دو سه بار و این کمک می‌کند که اگر ویروس در این مناطق وارد شده، از بین برود.

نظم خواب اهمیت بسیار زیادی دارد و کم خوردن اصلاح وضعیت غذایی از فست فود و غذاهای چرب و شیرین به سمت سبزی جات و غذاهای بخارپز کمک می‌کند که سیستم ایمنی بدن تقویت شود و اگر در معرض ویروس هم قرار گرفت آسیب کمتر ببیند. آرامش، ورزش ارکان مهم دیگر هستند.

به صورت دمنوش درست کردن گیاهان دارویی مانند زنجبیل، دارچین، بابونه، سرخارگل منجر به کاهش میزان ابتلا می‌شوند. کارهای علمی انجام شده است که مصرف شیرین بیان یا به صورت قرص یا دمنوش می‌تواند به کاهش ابتلا به کوید ۱۹ کمک کند. ترکیب سیاه دانه و عسل و مصرف یک قاشق چایخوری به صورت روزانه هم از دیگر عوامل موثر در این زمینه است.

در درمان کوید ۱۹ با استفاده از طب سنتی، اگر ابتلا شدید باشد، فرد باید به مراکز مرتبط مراجعه کند ولی اگر علائم خفیف باشد با استراحت و مصرف سبزیجات، توصیه‌های طب سنتی به درمان سریع‌تر او کمک می‌کنند.

مصرف آب سیب، رب انار و آب انار برای پایین آوردن تب موثرند. در مرحله ابتلا ادویه‌های تند و تیز مانند زنجبیل و دارچین دیگر توصیه نمی‌شود مگر در حد مختصر. جوشانده عناب و شیرین بیان هم یکی دیگر از دمنوش‌های مفید است و مال‌الشعیر طبی که دستور تهیه آن در سایت‌های طب سنتی وجود دارد هم مفید است.

اگر سرفه خشک دارند، چند قاشق به دانه را خیس کنند و هرچند ساعت از لعابی که انداخته است، بخورند یا دمنوش بنفشه یا ختمی را مانند چای دم کنند و روزی دو سه بار بخورند.

برای سرفه عناب، گل ختمی، آویشن و انجیر را به نسبت مساوی به صورت ترکیب دمنوش کرده و هر هشت ساعت یک بار بخورند. هنگام تهوع هم مصرف رب انار و به و ترکیب تخم گشنیز و نبات پودر شده اثر گذار است.

منبع: خبرآنلاین