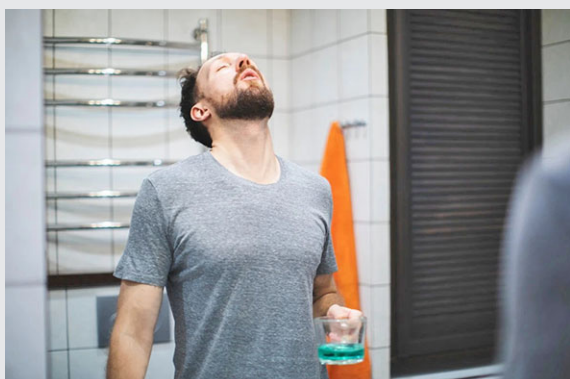


کرونا و طب ایرانی

سیده زهرا حسینی

کارشناس مسؤول آموزش سلامت
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



توصیه‌های طب ایرانی برای درمان گلو درد مبتلایان به کووید ۱۹ چیست؟

پس از معاینه گلو و اطمینان از عدم عفونت باکتریایی توسط پزشک، برای درمان گلو درد یکی از دستورات زیر را اجرا کنید:

- غرغره سرم نمکی یا آب نمک ولرم رقیق
- غرغره و خوردن دمنوش گل‌ختمی: یک قاشق غذاخوری ختمی در یک لیوان آب‌جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم‌کرده و هر ۶ تا ۸ ساعت یکبار میل شود.
- یا یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان در یک و نیم فنجان آب جوشانده تا به یک لیوان رسیده و میل شود یا یک قاشق مرباخوری رب شیرین بیان یکبار در روز

توجه کنید: مصرف شیرین بیان در افراد با فشارخون بالا، نارسایی شدید کلیه، بیماری کبدی، نارسایی قلب، ادم و در بیماران هیپوکالمی (کمبود پتاسیم) ممنوع است و در بارداری نیز با احتیاط و طبق نظر پزشک مصرف شود.

- یک قاشق غذاخوری پنیرک در یک لیوان آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و صاف کرده و بعد از غذا میل شود و هر ۱۲ ساعت تکرار شود.

برای رفع ضعف و بی‌حالی مبتلایان به کرونا چه کنیم؟

- مصرف عسل: یک قاشق مرباخوری عسل یا مخلوط آب و عسل با یا بدون لیموترش، هر دو ساعت یکبار مصرف شود.
- مصرف شیره انگور هر ۶ ساعت یک قاشق مرباخوری (در بیماران دیابتی با احتیاط مصرف شود)
- خوردن سیب (پخته، آب سیب، فالوده یا مربای سیب و خوردن هویج (پخته، آب هویج)
- قرار دادن پاها در آب گرم به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، یک بار قبل از خواب شبانه
- روغن مالی پشت، عضلات و اندام‌ها با روغن بابونه
- توجه کنید در صورت کاهش فشارخون کمتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه، بیمار توسط پزشک بررسی شود.



منبع: دستورالعمل توصیه‌های پیشگیرانه و درمان‌های کمک‌کننده طب ایرانی در کووید ۱۹