

هو الشافی

دستور العمل پیشگیری و درمان کرونا

با سلام خدمت هم وطنان گرامی دستورالعمل پیشگیری و درمان افرادی که دچار علائم کرونا شده اند تقدیم می گردد. طرح درمانی ارائه شده طی ساعتها 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 نسخه هایی ارائه شود که ارزان، آسان و در دسترس همه باشد.

از مردم عزیز تقاضا داریم در یک حرکت جهادی جهت حفظ جان هم وطنان به هر شکل که می توانند آن را بدون کم و زیاد کردن مطلبی منتشر کنند. به امید سلامتی همه هم وطنان

الف - پیشگیری

1. رعایت نکات بهداشتی مانند استفاده از ماسک و شستن دستها و پرهیز از تردها و سفرهای غیر ضروری و حفظ فاصله اجتماعی
2. پرهیز شود: فست فودها، نوشابه های گازدار، غذا های کنسروی
3. مصرف سردیها مثل ماست، دوغ، خیار، کاهو، ترشی و ... در فصل سرد متوقف و در فصل گرم محدود شود. اگر در تابستان به مصرف ماست و دوغ تمایل داشتید آن را میان وعده و همراه با نعنای و آویشن مصرف کنید.
4. نصف قاشق چایخوری سیاهدانه موقع خوردن غذا روی آن بریزید. (خانم های باردار استفاده نکنند)
5. 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
6. مصرف سیر و پیاز خام یا پخته را در غذاها افزایش دهید
7. حجامت و بادکش کنید.
 - در صورتی که 6 ماه از آخرین حجامت شما گذشته حجامت کنید. (به جز زنان باردار و افرادی که دچار ضعف و کم خونی یا از نظر مزاجی براسشان مناسب تشخیص داده نمی شود)
 - بادکش پشت کتف و ریه ها (هفته ای دو سه نوبت)
8. صبح قبل از خروج از منزل و شب به محض ورود به منزل با آب نمک رقیق (ترجیحا نمک معدنی و به نسبت یک قاشق مرباخوری در یک لیتر آب) غرغره و دهانشویه کرده و حتما استنشاق کنید (در بینی بکشید)

9. افرادی که یبوست دارند باید یکی از ملین های 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 1 تا 3 قاشق غذاخوری

10. حفظ آرامش: از آنجا که آرامش روحی و روانی در بهبود بیماری و کنترل عوارض آن نقش اساسی

دارد توجه به آموزه های اسلامی در زمینه توکل به پروردگار و یاد خداوند و توسل به اهل بیت عصمت
علیهم السلام مطابق آنچه بزرگان توصیه کرده و می کنند 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 7 و 8 تاکید ویژه ای داریم. تاثیر این دو برای پیشگیری خیلی زیاد ارزیابی شده است.
- با توجه به فصل گرما افراد به میزانی که بدنشان گرمی را تحمل می کند زنجبیل و آویشن مصرف کنند.
مصرف سردیها و میوه های 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 گرمی ها را کاهش داده و یک لیوان ناشتا عرق
کاسنی و در طول روز آبلمووی تازه و سایر خنکی ها را مصرف کنید.

ب - درمان

1. **پرهیز شود:** فست فود، نوشابه های گازدار، غذاهای کنسروی، غذاهای چرب و سرخ شده، ماست، دوغ و هر آنچه ترش است. بوهای تند و بوهای محرک صنعتی مانند بوی وایتکس و ادکلن ها (در هنگام ضد عفونی محیط، افراد بیمار در محل حضور نداشته باشند)

2. **غذاهای مناسب:** شربت عسل - فرنی تهیه شده از شیر و نشاسته و گلاب - آش برنج و نخود با سیر و پیاز زیاد

3. افزودن سیاهدانه، زنجبیل یا دارچین به خوراکی های بیمار

4. **بخور:** با جوشانده بابونه یا گل ختمی بخور بدهید.

5. **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 زیتوما یا قرص زیتنگو (افراد بالای 60 سال و بالای 80 کیلوگرم بعد از هر غذا دو عدد و زیر این وزن و سن بعد از هر غذا یک عدد)

6. **انجام یکی از موارد ذیل:**

مصرف دم کرده آویشن هر دو ساعت یک فنجان

یا استفاده از ترکیبات آویشن داروخانه ها مثل: کپسول تیموژل شرکت باریج و شربت های 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

8. **روغن سیاهدانه:** پشت و سینه را با روغن سیاهدانه چرب کنید و روی آن کیسه آب گرم یا حوله گرم بگذارید.

9. **بادکش** وسیع پشت به مدت 15 دقیقه روزی دو تا سه بار بسته به شدت سرفه و تنگی نفس انجام شود.

10. **تب**

❌ آب سیب پوست کنده رنده شده یا فالوده سیب بخورید. بسته به شدت تب می توانید مقدار آن را افزایش دهید. (سیب ترش ممنوع است).

❌ خوردن عرق بید یا عرق کاسنی

❌ با آب ولرم و یا عرقیات فوق پاشویه کنید.

با تشکر از متخصصان و محققانی که ما را در این زمینه همراهی کرده یا در ادامه راه یاری خواهند کرد.

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