

تدابیر پیشگیری و درمان ابتلا به ویروس کرونا

همان‌گونه که فراوان شنیده و خوانده‌اید مهمترین تدبیر برای پیشگیری و درمان کرونا، رعایت بهداشت فردی و مدیریت استرس است. از این امر که بگذریم، از دیدگاه طب ایرانی توصیه‌ها و پرهیزهای غذایی زیر نیز به شما در مقابله با این ویروس و سایر عفونت‌های ویروسی یاری خواهد رساند.

توصیه‌های غذایی:

- مصرف هویج پخته شده با آب یا بخار ۲ بار در روز (چنانچه تب نداشته باشید گاهی می‌توان هویج را با میزان کمی عسل مصرف نمود).
- مصرف بادام خام درختی قبل از هر سه وعده غذایی ۳ تا ۵ عدد (بادام از شب قبل خیسانده و هنگام مصرف پوست نازک روی آن گرفته شود).
- مصرف عسل یک روز در میان (در صورت عدم تب)
- مصرف جعفری، شوید، تره، نعناع، سیر و پیاز (از سیر و پیاز حتماً به صورت پخته و سبزیجات دیگر به صورت خام یا پخته مثلاً در سوپ می‌توان استفاده کرد. فراموش نکنیم که سبزیجات خام را باید پس از شستشوی مناسب و ضدعفونی مصرف نمود).
- مصرف زردچوبه و فلفل سیاه پودر شده در طبخ غذا، برخی روزها به میزان کم
- از میوه‌ها مصرف سیب، آب انار و مرکبات شیرین
- طبخ غذاها با روغن کنجد خوب (ترجیحاً آرده کنجد)
- مصرف چای کمرنگ

❖ مصرف دمنوش:

- دمنوش ترخون (ترخون خشک را به میزان ۱ قاشق مرباخوری در ۱ لیوان آب جوش بریزید و بگذارید ۱۵ دقیقه دم بکشد. پس از صاف کردن با کمی نبات یا شکر شیرین نموده ۱ تا ۲ بار در روز به مدت ۳-۵ روز مصرف نمایید).

- یا دمنوش آویشن (۱ قاشق چایخوری برگ آویشن در ۱ فنجان آب جوش ۱۵ دقیقه دم بکشد سپس صاف نموده با یکی از شیرین کننده‌های طبیعی (نبات، عسل، مویز، توت، کشمش، انجیر یا شکر) یک بار در روز به مدت ۳-۵ روز میل شود).

❖ برای کنترل استرس در صورت نیاز موارد زیر پیشنهاد می‌گردد:

✓ ۲ غنچه گل محمدی در ۱ فنجان آب جوش، ۱۵ دقیقه دم بکشد سپس صاف نموده با

شیرین کننده‌های طبیعی شیرین و میل شود. (۱ تا ۲ بار در روز)

✓ یا ۴ قاشق غذاخوری گلاب در ۱ فنجان آب (روزی ۲ بار)

✓ یا ۴ قاشق غذاخوری عرق نعنا در ۱ فنجان آب (روزی ۲ بار)

تذکره: مصرف دمنوش‌ها و عرقیات در شرایط فعلی برای یک هفته است ممکن است هفته آینده مطابق با شرایط جدید تغییر نماید که متعاقباً تغییرات مورد نیاز اطلاع‌رسانی خواهد شد.

❖ دستور سوپ برای بیماران بستری و غیر بستری:

این مقادیر برای ۴ نفر تنظیم شده است:

۱ فنجان بلغور گندم، ۱ عدد هویج قطعه شده و ۲ حبه سیر یا ۱ عدد پیاز کوچک را همراه با ۵ لیوان آب روی اجاق گذاشته، در ۲۰ دقیقه آخر طبخ، ۲ قاشق غذاخوری روغن ارده کنجد، ۴ قاشق غذاخوری سبزی جعفری خرد شده و مقدار کمی نمک و زردچوبه اضافه شود. به اندازه یک کاسه سوپ‌خوری همراه ناهار یا شام میل نمایند.

تذکره ۱: در صورت صلاحدید بیماران، می‌توان کمی آب لیموترش را در موقع خوردن اضافه کرد.

تذکره ۲: سیر یا پیاز طبق ذائقه افراد انتخاب می‌شود.

پرهیزهای غذایی:

- محدودیت مصرف مرغ و تخم مرغ (به‌ویژه سفیده آن، که موجب تضعیف سیستم تنفسی می‌شود).
- سرکه، ترشی و میوه‌های ترش
- شیرینی‌ها به‌ویژه شیرینی‌های چرب
- حبوبات و غذاهای نفاخ

- غذاهای با هضم سخت ماکارونی، الویه، حلیم و ...
- مواد لبنی مانند ماست، دوغ، شیر و خامه (در چنین مواقعی می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تضعیف نمایند).
- محدود کردن غذاهای سرخ‌کردنی یا چرب

سایر تدابیر لازم:

- در این ایام از پرخوری و درهم‌خوری بپرهیزید و وقتی که هنوز کمی اشتها باقی است دست از غذا بکشید.
- لقمه‌ها را کوچک برداشته و هر لقمه غذا را حداقل ۳۰ بار بجوید.
- چنانچه از یبوست رنج می‌برید با استفاده از ملینات مفید چون انجیر خشک خیسانده، بادام خام درختی خیسانده، آلوی خیسانده و هویج پخته آن را رفع نمایید. در صورت نیاز با پزشک خانواده خود مشورت کنید.
- طبق روایات معتبر ما دود نمودن روزانه اسپند نیز در کنترل عفونت اثرات مفیدی دارد.
- خواب به‌موقع در تقویت و تمدد اعصاب بسیار مفید است. بنابراین طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید ساعت ۱۰ شب بخوابید.
- با توکل به خدا آرامش خود را حفظ کنید و این آرامش را به خانواده خود نیز هدیه دهید.

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی مازندران

مدیریت طب ایرانی