



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت دهان و آموزش پرستش  
دفتر آموزش دارکاری سلامت

شماره  
۹

# توصیه های طب ایرانی در سفر اربعین



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت دهان و آموزش پرستش  
دفتر آموزش دارکاری سلامت



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت دهان و آموزش پرستش  
مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی

## حفظ سلامتی سالمندان

# الربيع

قبل از پیاده روی اندامها را با روغن بتنفسه بادام ماساژ دهید



حین پیاده روی مایعات کافی مثل شربت لیمو، شربت سیب مصرف کنید



بیش از حد توان پیاده روی نکنید و خواب کافی داشته باشید



غذاهایی مثل آشها و سوپ‌های سبک در چند وعده به مقدار کم بخورید و آخر شب گرسنه نخوابید



خوراکی هایی مثل شیربرنج، آلو، انجیر، کشمش با بادام پوست گرفته یا گردو و کاهو استفاده کنید



از غذاهای خشک (مانند کباب‌ها و غذاهای حاوی ادویه گرم) کمتر استفاده شود



از خوردن غذاهای شور، تند، و غذاهایی با هضم سنگین، ترشی و قهوه خودداری کنید

