

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دکتر طب ایرانی و مکمل

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دکتر آموزش و ارتقای سلامت

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی

توصیه های طب ایرانی در سفر اربعین

پیشگیری و کمک به رفع تشنگی و گرمازدگی

اربعین

به سر و صورت خود گلاب
یا آب بپاشید



صبح، غروب و پاسی از شب پیاده روی کنید
واز ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر استراحت کنید



از مصرف چای پررنگ، قهوه و هندوانه
به میزان زیاد خودداری کنید



خوراکی های خیلی چرب و شیرین مصرف نکنید
و بیشتر از سوپ ها و غذاهای آبکی میل کنید



کمی آبلیمو یا سرکه به آب اضافه و میل کنید



شربت های سکنجبین، آبلیمو، بید مشک و گلاب
همراه با خاکشیر یا تخم شربتی مصرف کنید



گونه ها، پیشانی و پشت گوش ها را با
روغن بنفشه بادام چرب کنید

