

توصیه های طب ایرانی در سفر اربعین

پیشگیری و کمک به رفع

سرده ناشی از گرما

اربعین

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

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

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

سعی کنید کمتر در معرض
آفتاب باشید



در جای خنک بخوابید و یا استراحت کنید



عطرها و بوهای خنک مثل گلاب
خیار، سیب و بنفشه بپوشید



هر سه ساعت یکبار بینی و پیشانی خود
را با روغن گلسرخ یا بنفشه بادام چرب کنید



روزی یک تا دو استکان عرق کاسنی
ببید و یا بیدمشک مصرف کنید



شربت های عناب، آلو، نارنج و لیمو میل کنید



مصرف شربت سکنجبین توصیه می شود

