

## توصیه های طب ایرانی در سفر اربعین



گردآورنده:

کارشناس برنامه سلامت میانسالان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بافق

با نظارت دکتر سعیده صباغ زادگان متخصص طب ایرانی

تابستان ۱۴۰۳

## "پیشگیری و رفع بیماریهای تنفسی"

- بطور مکرر دستها را با آب و صابون بشوید.
- اگر دچار آبریزش بینی، سوزش و خارش گوش و گلو شدید، به مرکز درمانی مراجعه کنید.
- روزانه با آب گرم یا محلول آب نمک غرغره کنید یا بینی خود را بشوید.
- چند روز اول فقط سوپ و آش میل کنید و غذاهای چرب، شور، شیرین و پرادویه نخورید.
- دمنوش گیاهانی مثل گل پنیرک، گل ختمی، برگ آویشن، به دانه و میوه عناب میل کنید البته زنان باردار و کودکان با احتیاط مصرف کنند.
- یک قاشق چایخوری ترکیب عسل و سیاهدانه در طول روز مصرف کنید.
- آب سرد نخورید و از آب ولرم یا شربت رقیق عسل و آب لیمو یا آب جوش و عسل با دارچین استفاده کنید.



منبع: دفتر طب ایرانی و مکمل pm.behdasht.gov.ir

## "کمک به رفع اسهال و استفراغ"

- چاه سیاه یا چای سبز را همراه با نبات میل کنید.
- از نوشیدن آب یخ و خوراکی های چرب یا شور یا تند پرهیز کنید.
- شربت رقیقی از آبلیمو همراه نمک و شکر را جرعه جرعه بنوشید.
- مقداری سنجد پودر شده رو در کمی ماست ریخته و مصرف کنید.
- سعی کنید همراه غذا سماق بخورید.
- مصرف رب به یا دمنوش به، قبل از غذا توصیه می شود.
- شربت به لیمو و گلاب توصیه می شود.

## "پیشگیری و رفع یبوست"

- مایعات کافی مصرف کنید.
- مقداری خاکشیر را در آب جوش بریزید و نوش جان کنید.
- از پرخوری و درهم خوری پرهیز کنید.
- سعی کنید بیشتر غذاهای مایع مثل آش و سوپ میل کنید.
- خوراکی های یبوست آور مثل ذرت، برنج و چای پررنگ کمتر مصرف کنید.
- همراه غذا روغن زیتون مصرف کنید.
- شکم را با روغن بنفشه با دام ملایم ماساژ دهید.

## "پیشگیری و رفع تاول پا"

- جوراب نخی استفاده کنید که عرق پا را جذب کند.
- استفاده از کفش راحتی که تهویه خوبی داشته باشد و اگر پا دچار عرق زیاد باشد، کفش را تعویض کنید.
- در زمان استراحت کمی پاها را بالاتر قرار دهید تا جریان خون در پاها بهتر انجام شود..
- پاها را مرتب بشوید. قبل و بعد از پیاده روی پاها را با روغن گل سرخ ماساژ دهید.
- تاولهای ایجاد شده را خشک و تمیز نگه دارید و آنها را نترکانید.
- اگر تاول پا ترکیده باشد، برای کاهش سوزش زخم پا را با گلاب شست و شو دهید.
- در صورت ترکیدن تاول و ایجاد عفونت حتما برای پانسمان به مراکز درمانی مراجعه کنید.



## "خستگی و گرفتگی عضلات"

- کفش طبی یا ورزشی بپوشید که حدود ۳ سانتی متر پاشنه داشته باشد و دور مچ پا را ببوشاند.
- بهتر است از یک عصای طبی سبک استفاده کنید تا فشار کمتری به زانوها وارد شود.
- در ابتدای پیاده روی، گامه ها را کوتاه بردارید و هر دو ساعت یک ربع استراحت کنید.
- پس از پیاده روی در صورت امکان حمام کنید و یا پاها را در آب ولرم به آرامی مالش دهید.
- در صورت احساس کوفتگی شدید، عضله های پا را با روغن زیتون یا بابونه بمالید.
- برای بهبود خستگی شدید، انگشتان پاهایتان را با روغن چرب کنید.
- از جوراب کلفت و نخی استفاده کنید.

## "پیشگیری و رفع سردرد ناشی از گرما"

- سعی کنید کمتر در معرض آفتاب قرار بگیرید.
- در جای خنک بخوابید و استراحت کنید.
- عطرها و بوهای خنک مثل گلاب، خیار، سیب و بنفشه بپویید.
- روزی یک تا دو استکان عرق کاسنی، بید و یا بیدمشک مصرف کنید.
- شربت های عناب، آلو، نارنج، سکنجبین و لیمو میل کنید.

## "رفع تشنگی و گرمزدگی"

- به سر و صورت خود گلاب یا آب بپاشید.
- صبح، غروب و پاسی از شب پیاده روی کنید. و از ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر استراحت کنید.
- از مصرف چای پر رنگ، قهوه و هندوانه به میزان زیاد خودداری کنید.
- خوراکیهای خیلی چرب و شیرین مصرف نکنید و بیشتر غذاهای آبکی و سوپ میل کنید.
- کمی آبلیمو یا سرکه به آب اضافه و میل کنید.
- شربت های سکنجبین، آبلیمو، بیدمشک و گلاب همراه خاکشیر یا تخم شربتی مصرف کنید.

## "رفع ضعف و بی حالی"

- از فعالیت و پیاده روی در زیر آفتاب و ساعات گرم روز پرهیز کنید.
- بین ساعات پیاده روی استراحت کافی داشته باشید.
- شربت های خنک و رقیق مثل گلاب، زعفران، بهار نارنج، لیمو و... مصرف کنید.
- به موقع غذا بخورید و وعده های غذایی را حذف نکنید.
- مصرف سیب یا آب سیب به تنهایی و یا در ترکیب با عرق بهار نارنج مفید است.
- در صورت ضعف و بی حالی شدید به مراکز درمانی مراجعه نمایید.