

کرونا از سیر تا پیاز



با نگاه طب اسلامی - ایرانی

کرونا از سیر تا پیاز با نگاه طب اسلامی - ایرانی

کرونا، سرماخوردگی ساده یا بیماری کشنده؟

ویروس کرونا، مثل ویروس آنفلوآنزا، با ورود به بدن بر بستر یک بیماری زمینه ای مثل زکام و سرماخوردگی سوار می شود و فعل و انفعالاتی را در بدن انجام می دهد که نتیجه آن، تبدیل برخی از اخلاط و مواد زائد در بدن و سرریز شدن آن به سمت مجاری خروجی بدن است. قسمت اعظم این اخلاط نیز به سمت کلیه ها جهت دفع سرازیر می شود. (درگیر شدن ریه ها، کلیه ها، سینوس ها و ... به همین دلیل است. چرب و لزج بودن این اخلاط باعث ایجاد گرفتگی شدید در منافذ کلیه ها و در ابتدای حال می شود و علایمی شبیه سنگ کلیه ظاهر می شود)

کسانی که سیستم ایمنی بدن آنها به دلیل تغذیه سالم و عدم سرکوب توسط آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای شیمیایی، در حالت سلامت و آماده باش قرار دارد، با ابتلا به این ویروس، مشکل چندانی نخواهند داشت. این افراد یا علایمی در بدن خود احساس نخواهند کرد، و یا با علایمی شبیه سرماخوردگی، با کمی استراحت و درمان خانگی، دوره این بیماری را به راحتی طی خواهند کرد.

حتی به جرأت می‌توان ادعا کرد که بدن‌های سالم، از این بیماری در جهت پاک‌سازی و تقویت ایمنی خود استفاده می‌کنند و در نهایت این بیماری برای آنان به عنوان یک فرصت و در ادبیات الهی، به عنوان یک نعمت می‌تواند نقش‌آفرین باشد.

مشکل عمده در افرادی به وجود می‌آید که سیستم ایمنی بدن آنها، سال‌ها تحت سرکوب و تضعیف توسط آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهایی مثل آنتی‌هیستامین‌ها، کورتون‌ها و مسکن‌ها قرار گرفته

و از آمادگی و هشیاری لازم جهت مقابله با این بیماری برخوردار نیست. بدن این گروه از افراد، به مثابه کشوری است که ارتش و نیروهای دفاعی مقتدری ندارد و با کوچکترین تهدید دشمن خارجی، سر تسلیم فرود می‌آورد.

چگونه به بدن خود برای مقابله با کرونا کمک کنیم؟

روش مقابله با بیماری‌های ویروسی (بیماری‌هایی که منشاء ایجاد آنها از خارج بدن است) در طب اسلامی و طب سنتی ایران، مشابه است. مهم‌ترین ارکان این مقابله، تقویت قوه دفاعی (سیستم ایمنی) بدن و بازکردن انسدادها و کمک به دفع و خروج اخلاط فاسد از بدن است. شاید از خبرهای مربوط به بیماری کرونا متوجه شده‌اید که آن دسته از بیماران کرونا که علایم آنها شدید

و خطرناک می شود، با تجمع عفونت در ریه و اختلالات تنفسی مواجه هستند. باید خروجی های بدن را به کمک تغذیه صحیح و برخی از داروهای گیاهی باز کنیم تا بدن به خوبی اخلاط فاسد را دفع کند و از طرفی قوه دفاعی را برای محدود کردن دامنه فعالیت ویروس و از بین بردن آن تقویت کرد.

سیستم ایمنی بدن، باید ها و نباید ها

متأسفانه بدن بسیاری از مردم، سیستم ایمنی دست نخورده و سالمی ندارد. این ضعف سیستم ایمنی در طول سالیان سال به وجود آمده و دلایل فراوانی دارد. بعضی از این دلایل عبارتند از: درمان زودهنگام بیماری هایی که در نقش مانور و آماده باش قوه دفاعی بدن عمل می کنند (مثل سرماخوردگی و زکام)، تجویز و

مصرف گسترده آنتی‌بیوتیک‌ها طی دهه‌های گذشته، استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی بدن مثل آنتی هیستامین‌ها و کورتون‌ها، تغذیه ناسالم و مصرف غذاهایی که با طبیعت بدن سنخیت ندارند (مثل روغن‌های غیرطبیعی، نمک و شکر غیرطبیعی، گوشت حیوانات تغییرژنتیک داده شده مثل مرغ صنعتی، تراریخته‌ها و ...) و همچنین مصرف غذاهایی که تعادل مزاج بدن را بر هم می‌زنند مثل غذاهای سرد و غذاهای خشک.

ما با انجام رویه‌های فوق، نیروی زیادی از بدن خود را معطوف جبران خسارات آن می‌کنیم. دقیقا مثل تیم فوتبالی که به جای تمرکز روی حمله به حریف، دچار حاشیه‌های فراوان و «گل به خودی»های بازیکنان است!

پیشنادهای طب اسلامی - ایرانی

جهت تقویت سیستم ایمنی بدن

الف) توصیه های غذایی

۱- حفظ حرارت غریزی بدن از طریق پرهیز از غذاهای سرد، فریزشده، مانده، خیلی چرب، سرخ کردنی ها، غذاهای صنعتی آماده، کمپوت ها، کنسروها و فست فودها، ترشی جات (غیر از سرکه طبیعی)، ماست و پنیر، الویه، سالاد ماکارونی، سوسیس و کالباس، و نوشیدنی های خنک، مانند؛ نوشابه، ماءالشعیر، دوغ و آب سرد.

۲- حفظ رطوبت سالم بدن و رفع یبوست (خیلی مهم) با خوردن غذاهای ملین روغن زیتون، غذاهای آبدار (مانند آش کدو، آش آلو، سوپ شلغم، خورشت به یا سیب و آبگوشت ها) مصرف مداوم میوه و سبزیجات مفید (مانند **نعناع و پونه**، تره، ریحان، خرفه، کاسنی، کاهو، کدو حلوائی، سیر، پیاز، زردک،

هوئچ و برگ چغندر) مصرف نوشیدنی‌های گرم، (مانند آب‌جوش، شیرگرم و دمنوش‌های گیاهی با طبع معتدل و گرم (در قسمت بعدی توضیح آن آمده است)

(ب) توصیه های سبک زندگی

۱- پرهیز از پرخوری (ریشه بسیاری از بیماری ها و هم‌چنین سخت شدن و طولانی شدن درمان‌ها، همین پرخوری است. اگر می‌توانید وعده‌های غذایی را به صبح و شب محدود کنید و بین آن فقط از سالاد یا میوه استفاده کنید. هنگام غذاخوردن، طولانی بجوید و قبل از سیری کامل، دست از غذا بکشید)

۲- پاک‌سازی بدن با حمام داغ طولانی (حداقل نیم ساعت) و استفاده مداوم از نوره (واجبی)

۳- شست و شوی دست‌ها به صورت مداوم به ویژه قبل و بعد از خوردن و آشامیدن

۴- پاک‌سازی و ضدعفونی دهان و سیستم گوارش با خوردن کمی نمک طبیعی، قبل و بعد از هر غذا، یا خوردن یک قاشق سرکه طبیعی بعد از هر غذا.

۵- شست و شوی مجای تنفسی (بینی و دهان) به صورت مداوم با آب گرم و در صورت امکان استنشاق و غرغره با آب نمک.

۶- تقویت شش‌ها با تنفس صحیح؛ دم از طریق بینی، بازدم از طریق دهان و تنفس شکمی و عمیق.

۷- معطر کردن بدن با عطرهای طبیعی و ضدعفونی کننده مانند گل نرگس، گلاب یا عطر طبیعی نعناع.

۸- توکل به خدا و عدم ترس و نگرانی. (چرا که ترس و دلهره و نگرانی، از عوامل اصلی تضعیف قلب و در نهایت ضعف سیستم دفاعی بدن است)

۹- مداومت به دعاهایی که جهت پیشگیری و دور ماندن از بیماری توصیه شده است مثل دعای نور، آیت الکرسی و ذکر حوقله (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ حدافل هفت بار بعد از نماز صبح و مغرب)

۱۰- انفاق کردن و صدقه دادن

ج) انجام ایمن سازی (واکسیناسیون) طبیعی

شاید شما هم مانند بعضی از مردم، به ساخته شدن واکسن بیماری کرونا دلخوش کرده باشید. اما مسأله این است که آیا بدن ما برای مقابله با هر ویروس و بیماری جدیدی، نیاز به واکسن ویژه آن بیماری را دارد؟ هنوز مآجراهای مربوط به واکسن آنفلوآنزا تمام نشده است (تزریق واکسن آنفلوآنزا در بسیاری از نقاط جهان با عوارض بسیار شدیدتری نسبت به خود بیماری آنفلوآنزا همراه بوده است و حتی به مرگ افراد انجامیده است! تا جایی که در بعضی از کشورها، این واکسن جزو داروهای ممنوعه طبقه بندی شده است)

ما باید از یک واکسن طبیعی برای مقاوم سازی سیستم ایمنی بدن استفاده کنیم نه اینکه برای تک تک بیماری‌ها، واکسن‌های جداگانه و پرعوارض شیمیایی به کار ببریم.

برخی از راهکارهای طب اسلامی - ایرانی برای تقویت قوای دفاعی و ایمنی بدن عبارتند از:

۱- انتخاب سبک زندگی سالم (در قسمت قبل مفصل توضیح داده شد)

۲- مصرف داروی ترکیبی هلیله سیاه + مصطکی (یا رازیانه در فصل گرم) + شکر سرخ (داروی منسوب به امام کاظم علیه السلام) هر ده روز یکبار مخصوصاً در اول فصل سرما یا مواقعی که بیماری‌های مسری و ویروسی در حال همه‌گیر شدن است جهت پیشگیری. (خواص ضد ویروسی، ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و تقویت سیستم ایمنی هر سه جزء این دارو به اثبات رسیده است).

۳- انجام حجامت عام (حداقل سالی دو بار اول بهار و اول پاییز - افرادی که دچار ضعف و کم‌خونی هستند و زنان باردار زیر نظر طبیب حاذق حجامت کنند).

۴- توصیه موکد به مصرف نمک طبیعی قبل و بعد از غذا

۴- استشمام رایحه گل نرگس

۵- مصرف شلغم، مصرف سیر

راهکارهای طب اسلامی - ایرانی

جهت درمان بیماری‌های ویروسی مثل آنفلوآنزا و کرونا

۱- رعایت جدی و سخت‌گیرانه همه موارد بالا (تقویت ایمنی)

۲- استراحت کامل در منزل

۳- عدم مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، کورتون‌ها، آنتی هیستامین‌ها به

علت تضعیف و اختلال در سیستم ایمنی بدن.

۴- استفاده از روغن‌های گیاهی مثل زیتون و کنجد در غذاها

به جای روغن‌های حیوانی (فقط در طول دوره درمان)

۵- خوردن یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی به همراه کمی سیاه‌دانه سه مرتبه در روز.

۶- درمان سریع یبوست (اگر دفع راحت ندارید یا کمتر از حداقل سه بار در طول شبانه روز دفع دارید، مبتلا به یبوست هستید) با مصرف غذاهای ملین مثل غذاهای آبگوشتی، خورش میوه مثل به، آلو، کدو، آش، سوپ و ... مصرف پرهلو و آلو بخارای آب زده.

۷- افزایش رطوبت سالم و کمک به کارکرد کلیه‌ها با مصرف نوشیدنی‌های معتدل و گرم و تر مثل آب هویج، آب سیب + عسل، آب جوشیده نیم-گرم + عسل، شربت سکنجبین عسلی نعنائی، آب هندوانه، آب مرکبات به همراه عسل (آب پرتقال عسلی، آب لیموی عسلی - استفاده از آب-میوه‌های صنعتی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود) همچنین ترب و تربچه و برگ آن بسیار مفید است.

۸- استفاده از جوشانده‌های درمانی ضد ویروس:

جوشانده چایمون (۱۰ گیاه): آویشن، مرزنجوش، نیلوفر، چای کوهی، اسطوخودوس، گل ختمی، تخم گشنیز، پنیرک، قدومه، سیستان (از هر کدام به مقدار مساوی مخلوط کنید. صبح و شب یک قاشق غذاخوری با دو لیوان آب روی شعله ملایم بجوشانید که یک لیوان بماند و همراه عسل میل کنید)

جوشانده آویشن + رازیانه + پونه کوهی (اگر نبود نعناع) + هل سبز (تهیه به روش گفته شده در بالا)

۹- کنترل دمای بدن (تب) با روش های زیر:

شربت اسفرزه و خاکشیر، شستن دست و پا با آب خنک،

مصرف نوشیدنی‌هایی که در مورد ۷ گفته شد.

ضماد روغن بنفشه و برگ کاسنی روی پیشانی، استفاده از پیاز

در قسمت کف پا

۱۰- مصرف داروی ترکیبی هلیله سیاه + رازیانه + شکر سرخ (داروی منسوب به امام کاظم علیه السلام) روزی سه بار، هر بار نصف قاشق چای خوری. بهترین روش مصرف دارو، ریختن روی زبان و مکیدن آن است. بهتر است تا یک ساعت بعد از آن آب خورده نشود یا خیلی کم آب خورده شود تا مقداری از دارو در محیط دهان و گلو باقی بماند.

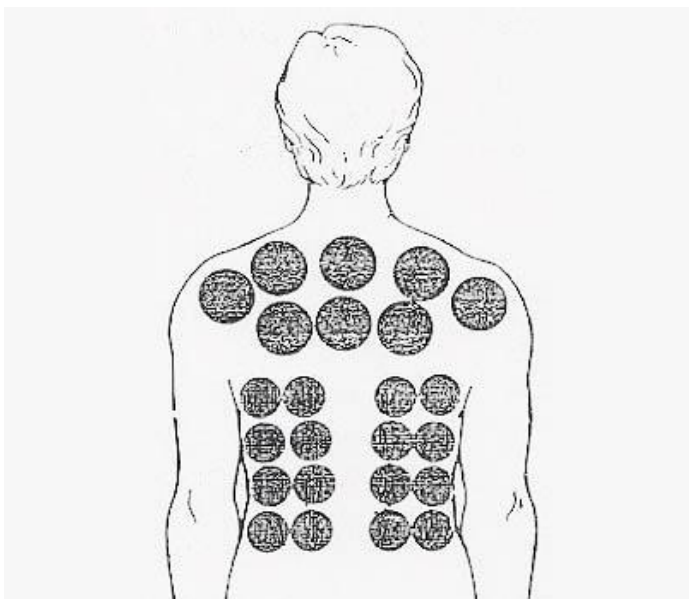
۱۱- ترکیب سیر و شیر جهت پاک سازی ریه و خروج اخلاط فاسد: هفت عدد سیر تازه پوست کنده را خرد کنید و با دو لیوان شیر طبیعی گاو بجوشانید تا یک لیوان باقی بماند. سپس با یک قاشق عسل مخلوط و نصف آن را صبح و نصف آن را شب میل کنید.

۱۲- باز کردن و پاک سازی مجاری تنفسی و ریه ها با استنشاق و غرغره آب نمک با کمی سرکه طبیعی، چکاندن روغن بنفشه با پایه کنبج یا روغن سیاه دانه داخل بینی و استعمال انفیة (عطسه

آور، مانند مقدار کمی فلفل یا پودر سیاه‌دانه و کُندُش. البته به شدت مراقب آلوده نکردن محیط باشید!

۱۳- ماساژ پشت و سینه با روغن سیاه‌دانه و قرار دادن کیسه آب گرم یا حوله داغ روی سینه.

۱۴- بادکش وسیع پشت سینه به مدت ۱۵ دقیقه، دو یا سه مرتبه در روز به میزان شدت سرفه و تنگی نفس.



محل بادکش ریه

۱۵- چرب کردن مرتب پیشانی با چند قطره روغن بنفشه یا روغن سیاهدانه و چکاندن یک قطره در هر سوراخ بینی جهت سبک کردن سر از بلغم غیرطبیعی.

۱۶- و مهمترین قسمت درمان: توکل به خدای متعال و تضرع و دعا (مثلاً دعای هفتم صحیفه سجادیه) دلگرمی دادن و تقویت قلب بیمار توسط طیب و اطرافیان.

آماده سازی محیط جهت پیشگیری و درمان بیماران

۱- ضمن قدردانی از تلاش شبانه روزی و خالصانه کادر درمانی کشور، از همه دست اندرکاران بیمارستان‌ها درخواست می‌کنیم دستگاه تنفسی و سیستم ایمنی بیماران را با استعمال مواد ضد عفونی کننده شیمیایی اسیدی و الکلی تضعیف نکنند. علت

تشدید علایم بیماران در هنگام ورود به بیمارستان‌ها و مراکز درمانی، استعمال همین مواد ضد عفونی کننده است.

۲- جهت پاک‌سازی محیط منزل، از محلول سرکه و نمک استفاده کنید. (آب جوشیده ولرم + یک لیوان سرکه طبیعی + یک قاشق غذاخوری نمک طبیعی)

۳- هوا را با دود کندر و اسفند گرم و ضد عفونی کنید. جوشانده گیاهانی مانند آویشن، اوکالپتوس، نعناع، مرزنجوش و اسطوخودوس در محل استراحت بیماران، به رفع ضعف ریه و بهبودی سریع‌تر آنان کمک می‌کند. همچنین فضای زندگی را با عود و گلاب معطر کنید.

۴- بخور گرم با استفاده از گیاهانی مثل تخم گشنیز، آویشن، مرزنجوش، اوکالپتوس و امثال آن علاوه بر ایجاد گرما،

ضد عفونی کننده و باز کننده سیستم هوایی و باعث جذب اکسیژن
بیشتر و ارسال آن به قلب است.

۵- و در آخر بیماری و آغاز بهبودی، تقویت بدن با مواد
غذایی سالم، مانند؛ کباب گوسفندی، سنجد، سویق و شیر گرم و
شکر مداوم خداوند متعال.

و آخر دعوانا اِنَّ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

۱۶ فروردین ۱۳۹۹

با بهره گیری از نظرات کارشناسان خبره طب اسلامی - ایرانی

لطفا در انتشار گسترده این مطلب سهیم باشید.