



توصیه های غذایی و دارویی جهت مبتلایان به کرونا از دیدگاه طب سنتی ایران

معاونت غذا و دارو کرمان

اداره فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل

پائیز ۹۹

توصیه های غذایی جهت وعده صبحانه

- مربای بالنگ، به، سیب، هویجف گل سرخ (کم شیرین)
- بیماران دیابتی، از بخار پز میوه ها همراه با کمی پودر دارچین استفاده نمایند.
- کره به مقدار کم و همراه با مربا
- تخم مرغ آب پز همراه با پودر آویشن
- انواع حریره
- نان سنگک و تافتون
- چای غیر عطری کمرنگ
- پرهیز از مصرف شیر مخصوصاً در افراد تب دار
- پرهیز از مصرف نان لواش، باگت و نانهای صنعتی
- پرهیز از مصرف خیار و گوجه در تمام وعده ها

توصیه های غذایی جهت وعده ناهار و شام

- انواع سوپ و آش سبک و در عین حال مقوی
 - اگر مریض دارای اشتها و قوه هضم قوی است، غذایی شامل برنج (ترجیحاً ایرانی، آبکش شده با کمی زعفران) و خورششت بلامانع است.
 - گوشت: گوشت مرغ، بوقلمون، بلدرچین (بصورت تازه و غیر منجمد)
 - روغن جهت طبخ: روغن زیتون، کنجد، بادام شیرین، کره و روغن حیوانی
 - استفاده از ماش سبز در طبخ غذا به جای عدس
- پرهیزات:**
- سرخ کردنی، گوجه، بادمجان، کلم، قارچ و ذرت
 - سیر و پیاز خام و سرخ کرده

- انواع نوشابه و آبمیوه های صنعتی

- سس قرمز و سفید، رب گوجه و ادویه تند

- ماکارونی، لازانیا، رشته آش

- ماهی و گوشت گاو

میان وعده ها و نوشیدنی ها

- آب میوه طبیعی شامل: آب سیب، انار
- شیرین، هویج
- سیب بخارپز
- فالوده سیب: سیب پوست کنده را رنده کنید.
- سپس یک قاشق گلاب، یک قاشق عرق بیدمشک و یا عرق نسترن و مقدار کمی عسل اضافه کنید. (روزی یکبار و ترجیحاً هنگام غروب میل شود).
- زردک و کدوی حلوایی بخارپز
- بادام درختی و فندق (پوست نازک قهوه ای جدا شده سپس به صورت پودر شده با کمی شکر میل شود).
- شیر بادام شیرین: ۱۰ عدد مغز سفید بادام که پوسته قهوه ای نازک آن جدا شده باشد را همراه با یک لیوان آب داخل مخلوط کن ریخته و مخلوط کنید سپس کمی عسل اضافه کرده و میل کنید.

سلامتکده تخصصی طب سنتی کرمان

تنها مرکز تخصصی طب سنتی جنوب شرق کشور زیر نظر متخصصین طب سنتی آماده ارائه خدمات زیر به هموطنان گرامی می باشد:

ویزیت و تعیین مزاج بیماران، پیشگیری و کنترل بیماریها با روش هایی مانند تغذیه و رژیم درمانی، داروهای گیاهی، حجامت، فصد (خون گیری) زالو و ماساژ درمانی بر اساس روشهای طب سنتی ایران

آدرس: کرمان، بلوار جمهوری اسلامی، چهار راه امیر کبیر، روبروی دانشکده فنی و مهندسی، دانشکده طب سنتی

سلامتکده های خصوصی:

* سلامتکده نفیس کرمانی (دکتر تاج الدینی)

خیابان امام جمعه، کوچه ۱، ۳۲۴۶۶۱۶۷

* سلامتکده ایرانیان (دکتر مهربانی)

خیابان ایت الله صالحی، کوچه ۱۱، ۳۲۵۳۲۰۵۲

* سلامتکده کوثر (دکتر کارگر)

خیابان شهید بهشتی، کوچه ۷، ۳۲۴۶۶۹۹۳

- لعاب به دانه موثر در رفع خشکی و خشونت حلق و سرفه خشک

- انجیر خشک و مویز

نکته مهم در بیماران مبتلا به کرونا

بیمار نباید دچار یبوست باشد.

جهت درمان و پیشگیری از یبوست:

- صبح ناشتا یک قاشق چای خوری خاکشیر و تخم شربتی در یک استکان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت چند دقیقه دم بکشد سپس میل کنید.

- صبح ناشتا و یا یک ساعت قبل از ناهار، یک قاشق گلقتند میل کنید.

- استفاده از آلو بخارا و میوه تمبر هندی در انواع خورش

- استفاده از روغن زیتون در غذا

- دمنوش گاوزبان به صورت گرم و به فاصله ۲ ساعت بعد از غذا

- جلاب که نوشیدنی بسیار مقوی است جهت رفع تب همراه با سرفه، رفع تشنگی و حرارت و التهاب طرز تهیه جلاب:

یک واحد شکر، دو واحد گلاب، سه واحد آب مخلوط کرده و روی شعله گذاشته تا به قوام آید. سپس مقداری از این محلول غلیظ شده را با آب رقیق کرده و میل نمایید.

- ماء الشعیر طبی موثر در رفع التهاب و حرارت:

یک قاشق غذاخوری جو پوست کنده با ۳ عدد عناب نیم کوب همراه با ۲ لیوان آب بگذارید که بجوشد تا جو کاملا شکفته و نرم گردد و حجم آب به یک لیوان برسد. سپس صاف کرده با مقدار کمی شکر یا نبات میل شود.