

# توصیه‌های طب ایرانی برای تعطیلات نوروزی

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، با اشاره به آغاز تعطیلات نوروزی، توصیه‌هایی را برای سلامت هموطنان در این ایام ارائه کرد.

[نفسه حسینی یکتا](#)، با اشاره به پیش رو بودن تعطیلات نوروزی و افزایش دید و بازدید و مسافرت‌ها، گفت: برای پیشگیری از افزایش آمار ابتلاء به کرونا نیاز به همراهی و مشارکت جدی مردم داریم؛ مراقبت‌ها و رعایت پروتکل‌ها همچون حفظ فاصله اجتماعی و زدن ماسک باید به طور جدی ادامه یابد، تا حد امکان دید و بازدیدها مجازی باشد، در صورت بروز کوچک‌ترین علامت از رفتن به میهمانی و مسافرت خودداری گردد، ضمن اینکه حتماً قبل از سفر یا دید و [بازدیدهای نوروزی](#) دوز دوم و سوم واکسن کرونا تزریق شود.

وی با بیان اینکه برای پیشگیری از ابتلاء به کرونا علاوه بر رعایت پروتکل‌ها نیاز به تقویت سیستم ایمنی بدن داریم؛ اظهار کرد: یکی از نکات مهم برای افزایش سیستم ایمنی بدن این است که سبک زندگی سالمی داشته باشیم، در آموزه‌های طب ایرانی، اصول ۶ گانه سلامتی و سبک زندگی سالم را که برگرفته از منابع طب سنتی ایران است، داریم که الگوهای صحیح بهداشتی و [زندگی سالم](#) را در شش محور؛ تدبیر آب و هوا، تغذیه، ورزش و استراحت، حالات روحی، خواب و بیداری، استحمام و چگونگی دفع مواد زائد از بدن، ارائه می‌دهد.

حسینی یکتا ادامه داد: در سفرهای نوروزی گاهی سبک زندگی از حالت عادی و طبیعی خارج می‌شود که سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود لذا در این ایام باید حواسمان به ساعت خواب، نوع تغذیه و آداب آن و سایر اصول ۶ گانه سبک زندگی باشد.

این متخصص طب ایرانی در پاسخ به سوال یکی از مخاطبان که درخواست کرده بود دمنوشی برای تقویت سیستم ایمنی بدن معرفی شود، گفت: ترجیح می‌دهم به جای معرفی یک دمنوش، مردم را به مطالعه و عمل به پروتکل‌های ابلاغی وزارت بهداشت یا همان «توصیه های پیشگیرانه و درمان‌های کمک کننده طب ایرانی در کووید ۱۹» دعوت کنم.

وی افزود: از ابتدای شیوع کرونا طرح‌های تحقیقاتی مستند و علمی

فراوانی با موضوع [کرونا و طب ایرانی](#) آغاز شد، پس از اینکه این پروتکلها و مجموعه توصیهها در کمیته ملی کرونا توسط متخصصان بررسی گردید در نهایت تأیید و دی ماه امسال از سوی وزارت بهداشت به تمام دانشکدههای پزشکی و مراکز درمانی ابلاغ شد تا در کنار سایر روشهای درمانی طب رایج مورد استفاده قرار گیرد. این همان رویکرد تلفیقی سازمان جهانی بهداشت است که به کشورهای عضو توصیه میکند که از هر دو طب رایج و سنتی در کنار هم استفاده کنند.

مدیر کل دفتر طب ایرانی تصریح کرد: آنچه در این پروتکلها آمده توصیههای ساده و مؤثری در اصلاح سبک زندگی و برخی دستورالعملهای ساده در کمک به درمان سریعتر کرونا و معرفی برخی گیاهان دارویی برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.

وی با اشاره به اینکه از ابتدای شیوع کرونا طرحهای تحقیقاتی زیادی با موضوع کرونا و طب ایرانی در خصوص تولید داروهای گیاهی آغاز شد، گفت: پس از انجام کارآزماییهای بالینی و اثبات اثربخشی آنها، ۱۷ دارو از سازمان غذا و دارو مجوز تولید گرفتند و در حال حاضر ۱۰ فرآورده طبیعی برای کمک به درمان کرونا در بازار دارویی کشور موجود است.

حسینی یکتا در پایان ضمن توصیه به مردم برای عمل به پروتکلهای ابلاغی وزارت بهداشت، گفت: این پروتکلها برای عموم مردم قابل استفاده است، در کنار آن یکسری از توصیهها به صورت موشن گرافی طراحی شده که به همراه پروتکلها در وبسایت دفتر طب ایرانی و سایر صفحات مجازی این دفتر قابل دسترسی است.