

توصیه‌های ساده طب سنتی برای درمان ضعف و بی‌حالی بیماران کرونایی

29 بهمن 1400

با گسترش سویه اومیکرون در کشور، میزان موارد [کرونامثبت](#) سرپایی افزایش چشمگیری پیدا کرده است. به‌گفته متخصصین، بسیاری از بیماران دارای علائم خفیف بیماری یا بدون علامت هستند.

ضعف و بی‌حالی شدید یکی از علائمی است که این روزها بسیاری از مبتلایان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند.

در طب سنتی ایرانی برخی توصیه‌ها برای رفع ضعف و بی‌حالی وجود دارد که می‌تواند کمک شایانی به بهبود حال بیماران کرونایی کند.

- مصرف یک قاشق مرباخوری عسل یا مخلوط آب و عسل با یا بدون لیموترش، هر دو ساعت یک استکان می‌تواند باعث کاهش علائم ضعف و بی‌حالی مبتلایان شود.

- مصرف شیره انگور؛ هر 6 ساعت به‌میزان یک قاشق مرباخوری در مبتلایان کرونا توصیه می‌شود؛ البته اگر افراد مبتلا به بیماری دیابت هستند باید در مصرف شیره انگور احتیاط کنند.

- هر 8 تا 12 ساعت یک‌بار از جلاب عسلی استفاده کنید. برای تهیه جلاب باید سه‌چهارم لیوان آب را با سه قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر و مقداری زعفران مخلوط کنید. این فرآورده در صورت وجود تب، تنگی نفس، یا حساسیت به گلاب و زعفران منع مصرف دارد.

- مصرف سیب پخته، آب سیب، فالوده یا [مربای سیب](#) توصیه می‌شود؛ هویج پخته و آب هویج نیز می‌تواند باعث تقویت قوای فرد بیمار شود.

- قبل از خواب شبانه، پاهای خود را به‌مدت 15 تا 20 دقیقه در آب گرم قرار دهید.

- پشت بدن، عضلات و اندام‌ها را با روغن بابونه ماساژ دهید.