

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پاسخ به سوالات پرتکرار در خصوص کرونا و

شربت مدبّر کرونای غدیر (تری تراپیست)

توسط؛ استاد طالقانی

مجرب در انواع مختلف کرونا: دلتا، انگلیسی، هندی و...، رفع علائم مختلف از جمله تنگی

نفس، سرفه، بدن درد، تب و لرز، اسهال و استفراغ و..

فهرست مطالب:

- پروتکل پیشگیری
- آیا از داروی غدیر می توان برای پیشگیری استفاده کرد؟
- مقدار مصرف شربت غدیر
- پروتکل کنترل تب
- مدت زمان ماندگاری و شیوه نگهداری ترکیب گیاهی مدبر کرونای غدیر
- برخی افراد که در مصرف دارو به علت تلخی، تیزی و طعم تند آن مشکل دارند
- اگر برای افرادی مزه شربت ایجاد مشکل می کند
- استفاده برای زنان باردار، شیرده و افراد دارای بیماری های خاص
- تدابیر کمکی برای درد عضلات و کوفتگی
- تدابیر کمکی برای رفع تنگی نفس
- ترمیم ریه آسیب دیده
- محل صحیح بادکش ریه
- برای برگشتن حس بویایی و چشایی چه کنیم؟
- افرادی که سردرد های شدید پس از کرونا دچار شده اند
- زمانی که بیمار کرونایی دچار درگیری انسدادی کلیه شده است
- افراد دیابتی می توانند از شربت غدیر استفاده کنند؟
- سوپ ضد ویروس قوی (کمک به بهبودی کرونا) از: استاد طالقانی
- دستور تهیه یک سوپ دیگر ویژه افراد کرونایی
- خواص برخی از خوراکی های موجود در منزل
- افراد کرونایی دارای علامت از این میوه ها می توانند استفاده کنند؟
- در روش تهیه خانگی منظور از اکالیپتوس در فرمول، کدام قسمت گیاه می باشد؟
- در روش تهیه خانگی آیا از پودر سیر هم میتوان برای تهیه شربت استفاده کرد؟
- توصیه های مهم پس از بهبودی از بیماری کرونا _ از استاد طالقانی
- تداخل دارویی

پروتکل پیشگیری:

- پرهیزات مانند: وایتکس، الکل، سرکه، بوی سیر و پیاز، عطرها و ادکلن های تند و تیز و هرگونه بوی محرک برای افرادی که مشکل تنفسی دارند.
 - خستگی زیاد و کم خوابی، کار زیاد با وسایل الکترونیکی، خوراکی های بازاری و دارای مواد نگهدارنده و جماع زیاد و طولانی، بیش از حد غذا خوردن. حمام طولانی و مکرر پرهیز شود.
 - بهتر است از خوراکیهای طبع سرد مانند لبنیات، گوجه، خیار، سرکه و ترشی به مقدار کمتر استفاده نمایید. (منظور ترک کامل نیست)
 - هوای منزل باید معتدل باشد یعنی نه سرد و نه گرم و هوای آن در حال تبادل باشد، بهتر است اسپیلت ها را در حالت فن قرار دهید تا هوای سرد پایین و بالا را ترکیب کرده و معتدل نماید.
 - برای ضد عفونی سطوح بهتر است از یک لیتر عرق آویشن و مخلوط یک قاشق غذاخوری مایع دستشویی استفاده و آن را بر محل های مورد نظر اسپری کنید.
 - بهتر است در طی روز حدودا ۱۵ دقیقه پیاده روی در فضای منزل یا خارج از منزل در مکان های کم جمعیت داشته باشید، (بسیار مهم)
- آیا از داروی غدیر می توان برای پیشگیری استفاده کرد؟**
- این دارو تقویت کننده سیستم ایمنی نیز میباشد و میتوان صبح و شب یک قاشق غذاخوری برای مدت غیر طولانی بعنوان تقویت ایمنی بدن نیز از آن استفاده کرد.
- این دارو نقش واکسن را ندارد اما سیستم ایمنی بدن را در مواجهه با ویروس تقویت می کند. اما نباید مصرف طولانی شود، افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند می توانند ده روز استفاده کنند و به مدت یک هفته مصرف دارو را قطع نمایند.
- یا در موارد خاص که امکان حضور در مکان های پر خطر رو دارند از یک روز قبل شروع به استفاده کنند یک قاشق صبح و شب و تا یک روز بعد به مصرف ادامه

دهند و مجدد قطع کنند. افراد سالم که از نظر سیستم ایمنی مشکلی ندارند نیازی به استفاده از دارو ندارند.

مقدار مصرف شربت غدیر:

✓ برای 12 ساعت اول هر 3 ساعت؛ 2 قاشق غذاخوری میل شود و بعد از آن هر چهار ساعت یک و نیم قاشق غذاخوری از دارو را به همراه نصف استکان آبگرم میل کنید.

✓ مقدار مصرف در نوجوانان نصف و در کودکان تا یک سوم مقدار بزرگسالان می باشد.

▼ در نوزادان زیر 2 سال استفاده از دارو ممنوع است.

✓ در صورت بهبود نسبی میتوانید دوز دارو را کم کنید اما حداقل مصرف آنرا تا 7 روز ادامه دهید.

▼ افرادی که دارای بیماری فشار خون و بیماریهای خاص دیگر هستند در هنگام مصرف این دارو حتما داروهای خود را استفاده و از قطع کردن داروهای خود خودداری نمایند، ممکن است این دارو در برخی از افراد موجب ازدیاد فشار خون شود لذا در حین مصرف دارو فشار خون افراد مرتب تحت کنترل باشد و داروهای فشار خون آنها قطع نشود.

◆ پروتکل کنترل تب:

▼ از ترکیب یک واحد آب خیار و یک واحد جوشانده آویشن استفاده شود.

▼ فرد را پاشویه کنید.

▼ در تب شدید که کنترل با دارو غیرممکن است ماساژ پشت گوش و چند خراش ریز موجب پایین آمدن سریع و قابل ملاحظه تب می شود.

▼ اگر دست و پای فرد تب دار سرد بود مدام دست و پای وی را چنگ بگیرید و ماساژ دهید

▼ پرهیز از خوراک های گرم مانند دارچین، زنجبیل، خرما، تحرک زیاد. گوشت های گرم، هوای گرم و سایر خوراکی های دارای طبع گرم

▼ در این شرایط از حجم لباس فرد تب دار بکاهید.

✓ برخی دیگر از داروهای خنک کننده و تب بر عبارت اند از: آب سیب، خوراندن آب، جوشانده آب عدس، جوشانده جو، لیموی شیرین، آب کاهو

❖ مدت زمان ماندگاری و شیوه نگهداری ترکیب گیاهی مدبر کرونای غدیر:

- شربت هایی که به صورت آماده از درمانگران و عطاری ها تهیه می کنید تا 9 ماه از تاریخ تولید قابلیت نگهداری دارند.
- ترکیبی که در منزل و به صورت خانگی تهیه شده است را پس از آماده شدن در ظرف در بسته ریخته (درب ظرف محکم بسته شود) داخل پارچه پیچیده و داخل یخچال نگهداری کنید. تا زمانی که طعم و مزه ترکیب تغییری نکند قابل استفاده می باشد. اگر به این روش نگهداری شود تقریباً دو هفته باقی مانده و قابل استفاده می باشد.

❖ برخی از موارد ممکن است در مصرف دارو به علت تلخی، تیزی و طعم تند آن مشکل

داشته باشند:

این طعم تند و تیز دارو برای مهار ویروس لازم التحمل است اما اگر افرادی دارای بیماری های معده می باشند و با خوردن این دارو دچار مشکلات معده می شوند پیشنهاد می شود هربار مقداری از این دارو را با مقداری از سوپ و یا خوراکی های امثال آن مخلوط کرده و سپس استفاده کنند .

❖ اگر برای افرادی مزه شربت ایجاد مشکل می کند:

می توانند هر بار آن را با یک قاشق مرباخوری گلاب و یک قاشق مرباخوری عسل مخلوط کرده و استفاده نمایند.

❖ استفاده برای زنان باردار، شیرده و افراد دارای بیماری های خاص:

❖ این ترکیب نیز مانند تمام داروهای دیگر برای زنان شیرده، زنان باردار، افراد دارای بیماریهای خاص دارای احتیاط است (منظور از احتیاط منع مصرف نیست بلکه محتاط بودن در استفاده از داروی مذکور می باشد).

❖ پیشنهاد ما آن است که در این خصوص از پزشک خود مشاوره بگیرید اما اگر اصرار به پاسخگوی ما دارید نظر مشاوره ای ما آن است که در صورت درگیری کرونایی نصف مقدار استاندارد مصرف شود.

تدابیر کمکی برای درد عضلات و کوفتگی:

در کوفتگی و درد بدن، نقاط درد و کوفتگی را با روغن زیتون ماساژ دهید.

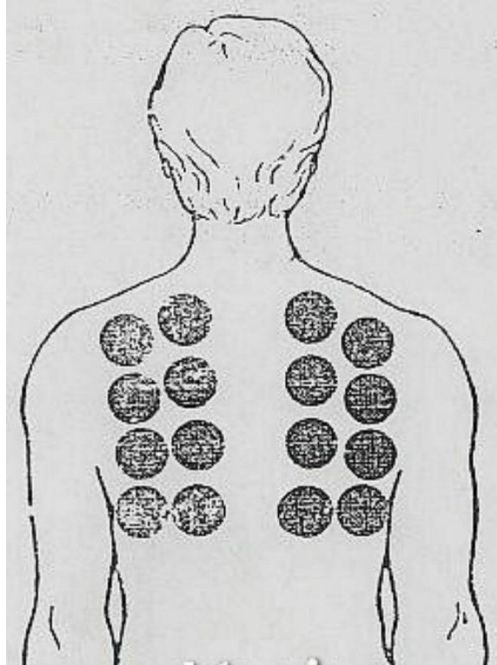
❖ تدابیر کمکی برای رفع تنگی نفس:

- در تنگی نفس، همزمان با استفاده از مصرف این دارو میتوانید از بخور ترکیب اسطوخودوس، ختمی، تخم گشنیز 2 الی 5 بار در روز استفاده نمایید؛
- روغن مالی ریه ها با روغن زیتون و بادکش ریه انجام شود.
- اسپری گلاب هر یک ساعت یک بار انجام شود.
- قرار دادن یک عدد پنکه کوچک در فاصله یک متری و دمیدن ملایم باد به صورت کمک شایانی به بالا آوردن سطح اکسیژن و تنفس می نماید.

❖ ترمیم ریه آسیب دیده:

استفاده از فرنی نخود

نخود را 12 تا 24 ساعت در آب بخیسانند، آب را بریزید و نخود را آرد نمایید. با شیر محلی فرنی درست کنید. به ازای هر نیم لیتر شیر 5 قاشق گلاب هم داخل آن ریخته شود.



محل صحیح بادکش ریه

برای برگشتن حس بویایی و چشایی چه کنیم؟

▼ انجام بخور ختمی و مرزنجوش

▼ چکاندن دو قطره روغن زیتون صبح، عصر و شب قبل از خواب داخل سوراخ بینی

▼ استفاده از شربت غدیر

◆ افرادی که سردرد های شدید پس از کرونا دچار شده اند:

◆ اسپری گلاب داشته باشید روی صورت و بو کردن مرتب گلاب

◆ کتف، کول و پشت گردن و سر را به ترتیب ماساژ داده و چنگ بزنید

◆ جوشانده سنبل الطیب، بید و اسطوخدوس جرعه جرعه کم کم به صورت قاشق قاشق

میل کنید

زمانی که بیمار کرونایی دچار درگیری انسدادی کلیه شده است:

▼ علاوه بر استفاده از داروی غدیر

▼ عرق خارخاسک و خارشتر صبح، ظهر و شب یک استکان استفاده شود.

▼ ماساژ کلیه ها با روغن زیتون انجام شود.

❖ افراد دیابتی می توانند از شربت غدیر استفاده کنند؟

افراد دیابتی، در زمان تهیه خانگی شربت در منزل نبات را از فرمول حذف نمایند

❖ سوپ ضد ویروس قوی (کمک به بهبودی کرونا) از: استاد طالقانی

👉 توجه: عزیزان دقت نمایند این سوپ جنبه غذای دارویی داشته و ضمن تسریع درمان

کرونا، کمک به تقویت بدن و عوارض پس از کرونا مینماید، در رفع تنگی نفس؛ تب و... مفید و موثر میباشد.

○ مقدار مصرف برای بیماران کرونایی: هر 4 تا 6 ساعت یک کاسه ماست خوری

👉 همچنین جهت تقویت سیستم ایمنی، مصرف یک کاسه ماست خوری از این سوپ در طول روز سفارش میشود.

🔄 ترکیبات:

✖ ماش: 3 قاشق غذاخوری

✖ گندم پرک: دو سوم استکان

✖ هویج: یک و نیم عدد

✖ برنج: 2 قاشق غذاخوری

❖ روغن زیتون: 2 قاشق

❖ شلغم: یک عدد
غداخوری

❖ سیب درختی: نصف (در صورت موجود نبودن یک چهارم سیب زمینی)

❖ نمک: به مقدار لازم

❖ پودر گلپر: یک و نیم قاشق مرباخوری

❖ پودر تخم گشنیز: یک قاشق مرباخوری

❖ آب: ۵/۶ لیوان

❖ پیاز: یک عدد کوچک

❖ سیر کوبیده: ۶ حبه

❖ گوشت بدون چربی یا خروس محلی یا بره و گوسفند ۵۰ تا ۷۰ گرم

❖ سبزی جعفری و شوید مجموعاً ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری

❖ آبلیمو دو قاشق غذاخوری

✔️ طرز تهیه:

❖ ابتدا گندم، ماش و برنج را با آب گرم بخیسانید.

❖ یک و نیم هویج متوسط، یک عدد شلغم، سیب درختی و یا سیب زمینی و یک

عدد پیاز کوچک را حبه ای خرد کنید.

❖ مواد خرد شده و خیس داده را با گوشت ریز شده و ۵/۶ الی ۷ لیوان آب روی حرارت

قرار دهید. روغن زیتون را اضافه کنید.

❖ پس از به جوش آمدن، شعله را کم کنید تا خوب بپزد و اصطلاحاً جا بیفتد.

❖ پس از پخت مواد اولیه (حدوداً یکساعت بعد)، در این مرحله سبزی های خرد شده

را اضافه کنید.

❖ پس از پخت سبزی؛ نمک، زردچوبه، گلپر، تخم گشنیز و آبلیمو را اضافه کنید.

یک ربع الی ده دقیقه مانده به خاموش کردن سوپ؛ سیر کوبیده را اضافه کنید.

دستور تهیه یک سوپ دیگر ویژه افراد کرونایی:

(موثر در تقویت بدن و بهبود سریعتر بیمار)

✓ آب: ۶ لیوان، به خرد شده: 120 گرم، شلغم: یک عدد متوسط، پیاز: یک عدد متوسط، هویج: ۱ عدد متوسط، سیب: ۱ عدد متوسط، بلغور گندم: ۱ فنجان؛ این ترکیب به آرامی بپزد.

در بیست دقیقه آخر پخت، 3 قاشق غذاخوری سبزی شوید خرد شده، 3 قاشق غذاخوری جعفری خرد شده، یک قاشق مرباخوری پودر تخم گشنیز، یک چهارم لیمو عمانی خشک، یک عدد کره ۵۲ گرمی به سوپ اضافه شود. کمی نمک و زردچوبه نیز در انتها اضافه شده و در طی روز مصرف شود.

✦ خواص برخی از خوراکی های موجود در منزل:

✓ تب برها: آب خیار، آب سیب، جوشانده عدس، جوشانده جو، لیمو عمانی، سماق، انواع سرکه ها، آبلیمو

✓ تقویت ایمنی بدن: سیر، سیاهدانه، زعفران، عسل، هل

✓ کاهش خلط و عفونت: دارچین، آویشن، زنجبیل، شلغم، عسل، نعناع، پونه، گلپر، نمک

✓ آرامبخش ها و کاهنده استرس: گل محمدی، هل، گلاب

✓ **پاکسازی محیط:** دود کردن اسفند و گلپر، اسپری عرق آویشن روی اجسام و سطوحی مانند دستگیره در و...

✓ **خوراکیهای طبع گرم:**

✦ آویشن، دارچین، نعناع، هل، زعفران، سیر، پیاز، اسفند، گلپر، گلاب، گل محمدی، نمک، زنجبیل، شلغم، عسل، پونه، سیاه دانه، نخود، آبگوشت، گوشت بوقلمون، گوشت گوسفند، میگو، گوشت بلدرچین، جگر، خورش بادمجان، خورش قیمه، فسنجان، آش بلغور گندم، ارده و شیره انگور، خرما

✓ **خوراکیهای طبع سرد:**

✦ سماق، لیمو عمانی، انواع سرکه، آبلیمو، جو، عدس، سیب، خیار، ماست، دوغ، شیر، پنیر، ترشیجات، مرغ ماشینی، قارچ، کدو سبز، سالاد، سیب زمینی، ماهی، آش ماست، اسفناج، گشنیز، باقلا، برنج سفید

✦ **افراد کرونایی دارای علامت از این میوه ها می توانند استفاده کنند:**

سیب به صورت پخته یا آب سیب، به، لیمو شیرین، گلابی کاملا نرم و رسیده، هویج، پرتقال شیرین

✦ **در روش تهیه خانگی منظور از اکالیپتوس در فرمول، کدام قسمت گیاه می باشد؟**

منظور برگ بوده و از برگ تازه یا خشک می توانید استفاده کنید.

در روش تهیه خانگی آیا از پودر سیر هم میتوان برای تهیه شربت استفاده کرد؟
 خیر از پودر سیر نمی توانید استفاده کنید. بلکه باید از سیر خام در ترکیب استفاده کنید.
 سیر خام را بکوبید تا حد ذرات یک تا 2 میلی متر

📌 توصیه های مهم پس از بهبودی از بیماری کرونا _ از استاد طالقانی 📌

○ برخی افراد که دچار درگیری ریوی کرونا میشوند، اگر دقت نکنند ممکن است حتی پس از بهبودی از بیماری کرونا به علت آسیب بافت اندام مانند ریه. کلیه و... برای همیشه دچار مشکلات شوند.

▼ متأسفانه این افراد پس از بهبود نسبی از بیماری کرونا زندگی و تغذیه عادی را در پیش می گیرند و فکر می کنند بیماری کرونا کلاً از بین رفته است.

▼ اما تجربه نشان داده است که برخی از افراد که درگیر کرونای متوسط و حاد بوده اند پس از بهبود عوارضی را در بدن خود دارند که بعضاً بعد از مدتی آن عوارض موجب ضربه به بدن میشود.

▼ مثلاً تجربه ما در خصوص برخی از افرادی که درگیری ریوی یا گوارشی داشته اند نشان میدهد حتی بعد از چند هفته پس از بهبودی؛ برخی مجدداً دچار عوارض ریوی (سرفه و تنگی نفس و... و گوارشی (درد و استفراغ و...) میشوند.

لذا پیشنهاد می گردد افرادی که از بیماری کرونا رهایی می یابند: 🙌

❖ مدتی بعد از بهبودی نیز رژیم غذایی پرهیزات و ضروریات سته (خواب.تغذیه و...) خود را دقیقاً رعایت نمایند.

بند اول)_ افرادی که دارای کرونا با علائمی مانند تنگی نفس و سرفه بوده اند و بهبود

یافته اند بهتر است ضمن رعایت پرهیزات موارد ذیل را نیز انجام دهند: 🙌

❖ مصرف سوپ ها و آش های موافق ریه (سوپ سبزیجات، هویچ، به، سیب درختی، شلغم، پیاز، گندم، جو و... با تنوع در فرمول).

❖ هویچ آب پز، کدو حلوائی آب پز، شلغم آب پز، زرده تخم مرغ آب پز و...

❖ روغن مالی ریه با روغن زیتون یا کنجد روزی یک بار

❖ بخور پنیرک، عناب و مرزنجوش یک بار

❖ جوشانده عناب، پنیرک، مرزنجوش روزی یکبار

بند دوم)_ افرادی که کرونا بیشتر مشکل گوارشی، کلیوی و سردی بدن و اندام برای آنان

ایجاد کرده است:

❖ ضمن رعایت پرهیزات مربوط به کرونا یعنی پرهیز از خوارکی های طبع سرد (گوجه،

خیار، شیر، دوغ، ماست، پنیر، کشک، کره، سرکه، ترشی، سیب زمینی، عدس، مرغ

صنعتی، ماهی، برنج (برنج خیلی کم و با مصلحات خورده شود)، غذاهای غلیظ و بدهضم

(...)

❖ ضمن مصرف موارد غذایی بند بالا (سوپ. هویج. کدو حلوائی شلغم زرده تخم مرغ آب پز و...

❖ شیرین بیان، زیره، سیاهدانه، آویشن را پودر کرده و با دو برابر عسل مخلوط و حب درست کنند و یک نخود نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی تا یک هفته و سپس یک هفته دیگر نیم ساعت قبل از صبحانه و شام میل کنند.

❖ افرادی که هر یک از اندام معده، یا کلیه، یا سردی و درد هر یک از اندام دارند (کمر. پاها و...) ضمن رعایت نکات بند دوم فوق الذکر روغن زیتون سه واحد با یک واحد روغن سیاهدانه مخلوط و صبح و شب به نواحی مذکور مالیده و ماساژ دهید.

❖ **تداخل دارویی:** این ترکیب تداخل خاصی ندارد، چون دوز مصرف پایین هست. اما طبق روال بیماران خاص باید هر دارویی را با نظر پزشک مصرف کنند.

و من الله توفیق

پایان