

تحلیل جامع بیماری کرونا



ویرایش دوم - شهریور ۱۴۰۰

و بررسی راهکارهای درمانی آن از دیدگاه طب اسلامی - ایرانی

مطالبی که پیش روی شماست، خلاصه تجربه‌های اثرگذار دهها طبیب و مشاور درمانی طب اسلامی - ایرانی در طول یک سال و نیم اخیر می‌باشد.

توجه

قبل از این که مطالعه این کتابچه را شروع کنید، آن را برای آشنایان و دوستانتان بفرستید. این کار شما شاید جان یک نفر را نجات دهد.

صرف نظر از اینکه بیماری کرونا را یک بیماری دست‌ساز بشر و برای اهداف خاص استعماری و سیاسی بدانیم، باید به یک نکته بسیار مهم دقت کنیم. و آن اینکه بیماری کرونا به ظاهر از شهر ووهان چین شروع شد. از ووهان چین به شرق و غرب عالم رفت و بحران بزرگی را به وجود آورد. اما شهرهای دیگر چین مثل پکن، گوانجو، شانگهای و ... درگیر این بحران نشدند. چرا؟

در همین روزی که در حال ویرایش این مقاله هستم (اول شهریور ۱۴۰۰) در حالی که تعداد فوتی‌های کرونا در آمریکا ۶۲۸ هزار نفر، در برزیل ۵۷۵ هزار نفر، در هند ۴۳۴ هزار نفر و در ایران ۱۰۲ هزار نفر گزارش شده، در کل کشور یک میلیارد نفری چین، **کمتر از ۵ هزار نفر** از کرونا فوت کرده‌اند! این آمار قدری عجیب است!

به زمان آغاز شیوع بیماری برمی‌گردیم: هنوز هیچ داروی شیمیایی برای کرونا معرفی نشده بود، واکسنی هم برای این بیماری وجود نداشت. پس این بیماری به ظاهر هولناک، چطور در مدت کمتر از ۳ ماه در چین مهار شد؟ فقط با قرنطینه؟ خیر!

پاسخ بسیار مهم است. مقامات بهداشت و درمان چین از همان ابتدا می‌دانستند که در این بیماری، باید از حداکثر پتانسیل طب اصیل خود استفاده کنند و نباید منتظر **سعی و خطاهای طب مدرن** بمانند که در این صورت، اشتهای سیری ناپذیر مافیای دارو و واکسن، مردم را به هلاکت خواهد انداخت. لذا چین فقط با بهره‌گیری از طب اصیل خود، توانست افسار بر دهان این اژدهای چموش بزند و مهارش کند نه با داروهای شیمیایی و نه با واکسن. و البته الان چین به کل جهان داروی شیمیایی و واکسن صادر می‌کند تا با آنها به ظاهر کرونا را کنترل و درمان کنند!!

ولی در آمریکای ۲۵۰ ساله، طب اصیلی وجود نداشت. واما در ایران با وجود اینکه طب اصیل قدمتی بیش از طب چینی داشت، اما مافیای دارو و درمان که در وزارت بهداشت ریشه دوانده بود همچون گذشته، اجازه فعالیت به این طب نداد و تاجایی که در توان داشت آن را محدود کرد تا منافعش به خطر نیفتد. بگذریم!

تحلیل بیماری بر اساس طب اسلامی - ایرانی

ممکن است این سوال برای شما پیش آمده باشد که مگر کرونا یک ویروس یا بیماری جدید نیست؟ پس چرا طب اسلامی - ایرانی یا طب سنتی بر مبنای متون کهن خود ادعای درمان آن را دارد در حالی که هنوز طب مدرن با تجهیزات پیشرفته خود، از شناخت و درمان آن عاجز است؟

پاسخ این است که اولاً بیماری‌هایی شبیه کرونا در طول تاریخ با اسامی دیگری وجود داشته است.

ثانیاً ما در طب اسلامی - ایرانی، بدون این که لازم باشد ماهیت عامل بیماری را بشناسیم، **بیماری را بر اساس فعلی که در بدن انجام می‌دهد و تغییر و تحولاتی که ایجاد می‌کند تحلیل می‌کنیم.** پس اصلاً صرف نظر از این که بدانیم عامل به وجود آورنده بیماری، ویروس است یا میکروب یا باکتری یا سم و ...، به فعل بیماری در بدن توجه می‌کنیم و آن را کنترل و متوقف می‌نماییم.

کرونا در بدن چه می‌کند؟

ویروس (یا بهتر بگوییم عامل) بیماری کرونا مثل بسیاری از بیماری‌هایی که عامل خارجی دارند، با ورود به بدن، فعل و انفعالاتی را انجام می‌دهد که نتیجه آن، تجزیه و تبدیل برخی از اخلاط و مواد زائد و سرریز شدن آن به سمت مجاری خروجی بدن است. قسمت اعظم این اخلاط به سمت ریه‌ها و کلیه‌ها جهت دفع سرازیر می‌شود. (درگیر شدن ریه‌ها، کلیه‌ها، سینوس‌ها و ... به همین دلیل است.) چرب و لزج بودن این اخلاط باعث ایجاد **گرفتگی شدید** در منافذ اعضای فوق می‌گردد. (در ریه بصورت گرفتگی یا دیسترس و در کلیه‌ها علایمی شبیه سنگ کلیه ظاهر می‌شود)

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 حادی 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.

مشکل عمده در افرادی به وجود می‌آید که سیستم ایمنی بدن آنها، سال‌ها تحت سرکوب و تضعیف توسط داروهای مثل آنتی‌بیوتیک‌ها، 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.

راهبرد اصلی مبارزه با بیماری کرونا

روش مقابله با بیماری‌های ویروسی (به طور کلی بیماری‌هایی که منشاء ایجاد آنها از خارج بدن است) در طب اسلامی - ایرانی تقریباً مشابه است. مهم‌ترین ارکان این مقابله، تقویت قوه دفاعی (سیستم ایمنی) بدن و همچنین بازکردن انسدادها و کمک به دفع و خروج اخلاط فاسد از بدن است. علایم بیماری وقتی شدید و خطرناک می‌شود، که اخلاط حاصله، در خروجی‌های بدن مخصوصاً ریه تجمع می‌یابد و باعث اختلال در تنفس و اکسیژن رسانی به خون می‌شود. لذا مراحل اصلی درمان عبارتند از:

۱- توکل و پرهیز از ترس

این ضرب‌المثل حقیقت دارد که ترس برادر مرگ است! در هر بیماری، ترس و وحشت، سیستم ایمنی بدن را از کار می‌اندازد.^۱ اگر از بیماری نترسید، خود بخود نیمی از مسیر درمان را طی کرده‌اید. به خدا توکل کنید و برای تقویت قلب، از اذکار وارده مثل دعای نور، آیت‌الکرسی، سوره حمد، ذکر حوقله (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ) و مخصوصاً **دعای هفتم صحیفه سجادیه** بهره بگیرید و صدقه دادن را فراموش نکنید.

۱- یکی از پرستارانی که سال گذشته عضو کادر درمان یکی از بیمارستان‌های تهران بوده است در خاطرات خود می‌نویسد: «یک جوان ۲۴ ساله با پای خودش برای تست کرونا به بیمارستان آمد. وقتی نتیجه تست را که مثبت بود به او اعلام کردیم، بی‌حال شد و افتاد و بعد از دقایقی جان داد. علت مرگ: سکت قلبی!» متأسفانه بخش زیادی از مرگ و میر کرونا بر اثر ترس است.

۲- توصیه های غذایی

بهترین غذا برای یک بیمار کرونایی، پرهیز است! پرهیز از غذاهای سنگین و چرب که در بدن خلط غلیظ تولید می کنند، مثل مرغ، چربی های حیوانی، غذاهای سرخ کردنی، غذاهای سرد، لبنیات، ترشی جات، قند و شکر صنعتی، روغن های صنعتی، غذاهای صنعتی مثل کمپوت و کنسرو، ماکارونی، سوسیس و کالباس، سیب زمینی، غذاهای رستورانی، آب یخ و ...

حتی مصرف غذاهای سالم اما سنگین (مثل آبگوشت) در زمان بیماری، نه تنها کمکی به تقویت بدن نمی کند، بلکه بخش قابل توجهی از انرژی بدن را به جای اینکه صرف مقابله با بیماری شود، صرف هضم و جذب مواد غذایی خواهد کرد.^۲

غذای ایده آل برای یک بیمار کرونایی یک سوپ سبزیجات رقیق است (تره و برگ چغندر، کرفس، شنبلیله، گشنیز) به همراه جو، پیاز و شلغم (در فصل آن) که با روغن زیتون و نمک دریا طبخ شده باشد و البته بدون مرغ!

۳- استراحت

با استراحت مطلق در زمان بیماری، سیستم ایمنی خود را جهت مقابله با بیماری تقویت می کنید. در صورتی که استراحت نکنید دوره سخت تر و طولانی تری را با بیماری درگیر خواهید بود.

۴- شست و شوی مداوم مجاری تنفسی

قرقره دهانی و استنشاق (بالا کشیدن از طریق بینی) به صورت مداوم با آب یا آب نمک تأثیر بسیار زیادی در عدم ابتلا و همچنین کاهش علائم بیماری خواهد داشت.^۳ این کار هم به افراد سالم (برای پیشگیری) و هم به افراد مبتلا اکیداً توصیه می شود.

۲- در ایام بیماری عموماً بیماران بیاشتها می شوند و اتفاقاً این بیاشتهایی بیمار، واکنش طبیعی قوه مدبره بدن است برای اینکه انرژی خود را صرف هضم غذا نکند. در این ایام به سوپ و آب میوه اکتفا کنید.

۳- نتایج یک مطالعه بالینی در گرجستان که به تازگی منتشر شده نشان می دهد شستشوی حفره بینی و حلق دو بار در روز با اسپری سالین (سدیم کلراید - یا همان آب نمک) در ۲۴ ساعت اول مثبت شدن

تست کرونا باعث «کاهش ۱۹ برابری» احتمال بستری شدن در بیمارستان می شود. [لینک منبع](#)

۵- عسل درمانی

اگر اوایل بیماری به مدت سه روز، این دستورالعمل را به کار ببندید، بیماری را بصورت خیلی خفیف‌تری سپری خواهید کرد. یک ظرف عسل کنار دست خود بگذارید و هر بیست دقیقه یک بار، مقدار کمی (به اندازه یک بند انگشت یا نصف قاشق چای‌خوری) با چند عدد سیاهدانه میل کنید. در مواقع تشنگی هم بهتر است به جای آب، آب عسل ولرم بنوشید.

۶- مصرف میوه و آب‌میوه

برای مقابله با ویروس و دفع اخلاط زاید بدن، هیچ میوه‌ای بهتر از سیب نیست. مصرف روزانه سیب، آب سیب، فالوده سیب و عسل و... برای درمان بیماری بسیار مفید می‌باشد. همچنین مصرف میوه‌های فصل مثل آلو، انجیر، توصیه می‌شود. اما هندوانه و موز مصرف نکنید.

۷- مصرف جوشانده یا دمنوش چایمون

این جوشانده یا دمنوش، کمک بسیار زیادی به دفع مواد زاید و بازشدن مسیر خروج اخلاط زاید بدن می‌کند. در متون کهن طبی به سعال نام‌گذاری شده و امروزه بسیاری از مردم آن را به نام دمنوش **چایمون** می‌شناسند که شامل یازده گیاه است: **آویشن، بابونه، مرزنجوش، نیلوفر، چای کوهی، اسطوخودوس، گل ختمی، پنیرک، تخم گشنیز، سنا، گل‌سرخ، رازیانه، قدومه، عناب و سیستان.** (اگر بعضی از گیاهان در دسترس نبود بقیه را تهیه کنید)

از هر کدام به میزان مساوی تهیه و مخلوط کنید. سپس هر روز صبح و بعدازظهر دو قاشق غذاخوری از آن را در دو لیوان آب به مدت نیم ساعت دم کنید و همراه عسل میل کنید. افراد سالم هم می‌توانند این دمنوش را مصرف کنند.

۸- داروی منسوب به امام کاظم علیه‌السلام

قبلاً این دارو فقط در بین علاقمندان به طب اسلامی رایج بود. اما در طول یک سال و نیم گذشته افراد زیادی نام این دارو

را شنیدند و از این دارو استفاده کرده و با خواص و اثر آن آشنا شده‌اند. این دارو از سه جزء تشکیل شده است: هلیله سیاه + مصطکی (یا رازیانه در فصل گرم) + شکر سرخ که خواص ضد ویروسی، ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و تقویت سیستم ایمنی هر سه جزء این دارو هم به صورت جداگانه و هم به صورت ترکیبی در محافل علمی به اثبات رسیده است. روش مصرف این دارو **برای پیشگیری از بیماری‌ها: ده روز یکبار؛ و برای درمان بیماری: هر روز به اندازه یک نخود بصورت خشک می‌باشد.**

۹- شربت کندر

این شربت نیز مخصوصاً برای افرادی که درگیری ریه دارند موثر است. یک قاشق چای‌خوری کندر را در آب جوش حل کنید و یک ربع بگذارید دم بکشد. سپس با عسل شیرین کنید و بخورید. تجربه شده که داروی سریع‌الاثری است. طبع این گرم شربت را هم بهتر است با چندقطره آب‌لیموترش تعدیل کنید.

۱- رفع سریع یبوست

اگر دفع راحت ندارید یا کمتر از حداقل دو تا سه بار در طول شبانه روز دفع دارید، مبتلا به یبوست هستید. یبوست باعث **عدم دفع عفونت از بدن و شدت یافتن تب** می‌شود. لذا لازم است با مصرف غذاهای ملین مثل غذاهای آبکی، مصرف مرتب آب فاتر (آب جوشیده بصورت ولرم) خورشت میوه مثل به، آلو، کدو، آش، سوپ و ... مصرف پرهلو و آلوبخارای آب زده، یبوست خود را رفع کنید. همچنین ماساژ دورانی شکم با روغن زیتون در جهت چرخش عقربه‌های ساعت به مدت ده دقیقه، تاثیر زیادی در رفع یبوست دارد.

۲- تقویت شش‌ها با تنفس عمیق شکمی

در صورتی که درگیری ریه ندارید، جهت پیشگیری از آن روزی دو تا سه مرتبه با تنفس عمیق شکمی ریه‌های خود را تقویت کنید. به این صورت که با چهار شماره، هوای دم را از طریق بینی وارد ریه کنید، چهار شماره در ریه نگه دارید و هوای بازدم را با چهار شماره از دهان خارج کنید. این کار را هفت بار انجام دهید.

توصیه‌های درمانی برای رفع تب

در صورتی که تب دارید، با راهکارهای زیر دمای بدن خود را کنترل کنید: پوشیدن حداقل لباس در منزل، استفاده از پیاز خرد شده در قسمت کف پا (در جوراب) به مدت بیست دقیقه، شربت خاکشیر بصورت گرم (با آب فاتر)، شستن دست و پا با آب خنک، مصرف زیاد سیب، آلو، سنجد، عناب، سیاهدانه، شکر سرخ، ضماد روغن بنفشه و برگ کاسنی روی پیشانی.

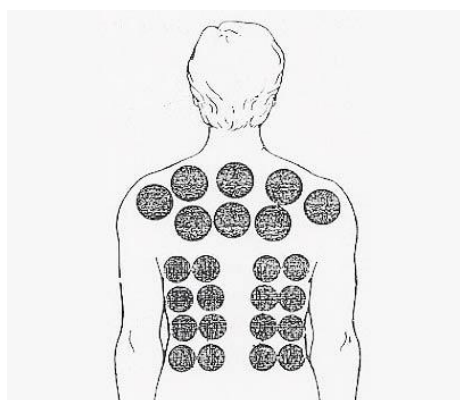
توصیه‌های درمانی برای رفع درگیری ریه

در صورتی که ریه شما درگیر شده است برای دفع اخلاط فاسد از ریه، دستورالعمل‌های مجرب زیر را به کار ببندید:

۱- بخور گرم با استفاده از گیاهانی مثل تخم گشنیز، آویشن، مرزنجوش، اوکالپیتوس و امثال آن، ضد عفونی کننده و باز کننده سیستم هوایی و باعث جذب اکسیژن بیشتر است. چایمون هم برای بخور مناسب است. (در بخش‌های قبلی معرفی شد) همچنین مخلوط سرکه طبیعی، گلاب، پونه، نعنا فلفلی و کمی عسل هم برای بخور توصیه و اثر آن تجربه شده است. **سرفه و خروج خلط بعد از بخور نشانه بدتر شدن نیست بلکه نشانه خروج عفونت است.**

۲- ماساژ پشت و سینه با روغن سیاهدانه یا زیتون و قرار دادن کیسه آب گرم یا حوله داغ روی سینه. (پانزده دقیقه با شست دست از وسط سینه به بیرون ماساژ دهید. ماساژ نباید سطحی باشد و باید کمی عضلات را هم درگیر کند. روزی چند بار تکرار کنید)

۳- بادکش وسیع پشت سینه به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، دو یا سه مرتبه در روز به میزان شدت سرفه و تنگی نفس.



محل بادکش ریه

۴- این کار در بهتر شدن تنفس و رفع درگیری ریه و خروج عفونت از بدن بسیار موثر است.

۴- به حالت سجده قرار بگیرید. پیشانی خود را روی دست‌ها بگذارید. در این حالت سعی کنید با سرفه‌های عمیق، اخلاط را از ریه حرکت دهید. بهتر است همزمان یک نفر با دست روی کمر بیمار ضربه‌های ملایم و پی در پی بزند. **این راهکار کمک بسیار موثری در رفع درگیری ریه خواهد داشت.**

۵- استشمام پیاز رنده شده نیز موثر است.

تدابیر پسا کرونا

پس از بهبودی بیماری، بعضی از عوارض ممکن است باقی بماند (که بیشتر مربوط به مصرف داروهای شیمیایی است) و باعث اختلال در زندگی روزمره شخص شود. رعایت نکات زیر می‌تواند این عوارض را کاهش داده و بیمار را سریع‌تر به روند عادی زندگی خود بازگرداند:

۱- **بی‌اشتهایی:** بی‌اشتهایی تدبیر طبیعی بدن است. اما در صورت طولانی شدن آن، به مدت پنج روز، صبح و عصر یک قاشق غذاخوری زیره (سبزیاسیاه) را جوشانده و با عسل میل کنید.

۳- **سرفه مزمن:** باقی ماندن سرفه، معمولاً به دلیل درمان ناقص بیماری و استفاده از داروهای شیمیایی است (چون داروهای شیمیایی به جای خروج اخلاط از ریه، معمولاً آن را در جای خود خشک می‌کند) جهت درمان سرفه مزمن، هر روز از همان دمنوش چایمون و همچنین بخور استفاده کنید.

۲- **کمردرد و پادرد** (درد در اندام‌های تحتانی): این دردها بیشتر به دلیل غلظت خون و گسیل بعضی از رسوبات به سمت اندام‌های تحتانی است. ماساژ با روغن سیاهدانه، و مصرف غذاهای صاف و رقیق‌کننده خون مثل آلو، کاهو، کاسنی، شربت سکنجبین طبیعی، سیاهدانه و عسل، انار و... می‌تواند به بهبودی بیمار کمک کند.

۴- **تقویت عمومی بدن و برطرف کردن ضعف:** مصرف سوپ گندم، جو و مخصوصاً سنجد (می‌توانید با سوپ و عسل و روغن حیوانی، حلوا درست کنید) مویز و کشمش، سه شیره، تخم مرغ نیم برشت، مصرف غذای گوشت و شیر (مقداری گوشت تازه گوسفندی را در شیر طبیعی گاو در زمان طولانی پخته شود). ممکن است ضعف به دلیل باقیماندن قسمتی از اخلاط در ریه باشد که می‌توانید با انجام دستورات قبلی، ریه را تقویت کنید.

و آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمین

ویرایش دوم / شهریور ۱۴۰۰

با سپاس از اساتید، کارشناسان و فعالان طب اسلامی- ایرانی که در نگارش این مقاله از نظرات ارزشمندشان بهره‌گیری کردیم.