

۱۳۹۹/۱۲/۲۷  
۲۸/۳۶/۱۵۶۵۴۱  
ندارد  
۰۷:۵۳

مدیرعامل محترم مرکز آموزشی درمانی مستقل بوعلی  
سینا-ولایت

ریاست محترم بیمارستان کوثر-قدس-۲۲ بهمن-شفا-شهاد-  
شهیدرجایی-رحیمیان-امیرالمومنین(ع)  
ریاست محترم بیمارستان تامین اجتماعی رازی-تاکستان  
ریاست محترم بیمارستان خصوصی مهرگان-پاستور-ولی  
عصر(عج)

مدیر عامل محترم بیمارستان خصوصی دهخدا  
ریاست محترم سازمان نظام پزشکی قزوین

با سلام و احترام

عطف به نامه شماره ۱۳۹۹/۱۲/۲۴/د  
تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۴ مدیرکل محترم دفتر طب  
ایرانی و مکمل مبنی بر "ابلاغ ویرایش دهم  
توصیه های پیشگیرانه و درمان های کمکی طب  
ایرانی در کووید-۱۹ به سه زبان فارسی،  
عربی و انگلیسی"، به استحضار می‌رساند  
راهنمای مذکور در پورتال معاونت درمان  
قابل دسترسی می‌باشد. لذا در راستای  
بهره‌مندی از راهنمای فوق، خواهشمند است  
دستور فرمائید به آدرس ذیل مراجعه  
نمایند.

> مطالب <http://vct.qums.ac.ir>

و راهنماهای کروناویروس>

توصیه های طب سنتی و طب ایرانی در زمینه  
پیشگیری و درمان کرونا ویروس

دکتر علی اکبر کرمی  
سرپرست معاونت درمان



شماره ..... ۱۲۲۲/۱۲۵۴/د  
تاریخ ..... ۱۳۹۹/۱۲/۲۴  
پوست ..... دارد

## جهش تولید

رییس / سرپرست محترم دانشگاه/ دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی.....مقام معظم رهبری

### با سلام و تحیت

احتراما، ویرایش دهم "توصیه های پیشگیرانه و درمان های کمکی طب ایرانی در کووید-۱۹" به سه زبان فارسی، عربی، انگلیسی جهت استحضار و دستور بهره برداری ارسال می شود. شایان ذکر است این دستورالعمل که در کمیته علمی این دفتر تنظیم و تدوین گردیده است تاکنون در مراکز درمانی ارائه خدمت به بیماران مبتلا کرونا با رویکرد طب ایرانی که ذیل برخی از دانشگاه های علوم پزشکی کشور در حال فعالیت می باشند و همچنین در قالب ارائه مشاوره به بیماران بستری مورد استفاده قرار گرفته است. که گزارشات واصله بیانگر درصد بالای رضایت مندی بیماران بوده است. بدیهی است بهره برداری از ظرفیت مکاتب درمانی مختلف با رویکرد تلفیقی با نگاهی عالمانه می تواند در خدمت رسانی هرچه بیشتر و بهتر بیماران و همچنین کنترل این همه گیری موثر باشد.

دکتر نفیسه حسینی یکتا  
مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل

رونوشت:

—رییس محترم دانشکده طب ایرانی/ رییس محترم اداره طب ایرانی/ مدیر محترم گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی..... برای استحضار



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دقترب ایرانی وکل

## التوصيات الوقائية والعلاجات المساعدة للطب الإيراني في كوفيد-١٩ (للأطباء)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تم تجميع هذا الدليل مع الجهود والمشاركة الجماعية لأخصائيي الطب الإيراني خبراء مكتب الطب الإيراني والتكميلي التابع لوزارة الصحة من أجل تقديم حلول الطب الإيراني في الوقاية والعلاج من كوفيد-١٩ تجدر الإشارة إلى أن هذا الدليل مخصص للعلاج المساعد لمرض كوفيد-١٩ فقط ولا ينبغي استخدامه تأخير أداء طرق التشخيص والعلاج الكلاسيكية.

## الفهرس

- ٥ دور نمط الحياة من منظور الطب الإيراني
- ٧ الوقايه
- ٨ قواعد العلاج في الطب الإيراني
- ٨ مرضى العيادات الخارجية بدون أعراض
- ١٠ مرضى العيادات الخارجية مع الأعراض
- ١٤ المرضى المنومين
- ١٧ مضاعفات الكوفيد

أصبح جائحة كوفيد-١٩ تحديًا عالميًا كبيرًا اليوم، ويتطلب نصح التعامل مع هذا الوباء الصعب استخدام جميع القدرات الممكنة في مجال الصحة. عدم وجود أي علاج نهائي أو لقاح فعال للسيطرة على المرض وعلاجه، وإيجاد أي حل منطقي وعلمي لتخفيف آلام المرضى والمساعدة في العلاج. يجعلها مهمة وضرورية. في هذا الصدد، تعد المنتجات الطبيعية والطب التقليدي ذات النهج العلمي من بين المصادر المهمة لإيجاد طرق للتحكم والمساعدة في العلاج. كما أكدت منظمة الصحة العالمية على استخدام هذه الإمكانيات المهمة في استراتيجيتها ٢٠١٤-٢٠٢٣.

قطعت دول مثل الصين، مع الاستخدام الواسع النطاق والعقلاني للطب الصيني، خطوات كبيرة ضد كوفيد-١٩، مما يشير إلى القدرة على استخدام الطب التقليدي والتكميلي كذراع مساعد للنظام الصحي. هذا أمر مهم بالنظر إلى الشعبية والثقة العامة في هذا المجال من العلوم الطبية، والتي تضرب بجذورها في ثقافة وتاريخ العديد من البلدان مثل إيران يصبح أكثر أهمية. نظرًا لأهمية هذه المنصة في مساعدة النظام الصحي، تؤكد الوثائق الأولية لجمهورية إيران الإسلامية أيضًا على استخدام هذه القدرة المحلية. ومن الأمثلة على ذلك السياسات الصحية العامة التي أعلنها المرشد الأعلى (القائد)، والوثيقة الوطنية للنباتات الطبية والطب التقليدي التي أقرها المجلس الأعلى للثقافة، وبرامج التنمية الخامسة والسادسة التي أقرها مجلس الشورى الإسلامي. لذلك، مع الأخذ في الاعتبار وجود واحد من أقدم وأهم أنواع الطب التقليدي في إيران، والذي يسمى الطب الإيراني والموافق عليه أيضًا من قبل منظمة الصحة العالمية، فرصة مهمة في التطبيق العلمي والقائم على الأدلة لهذا المجال المعرفة ضد كوفيد-١٩ موجودة في البلاد. الطب الإيراني منذ آلاف من السنين من المعرفة والخبرة من أجيال مختلفة من الأطباء الإيرانيين البارزين في سياق الحضارة الإيرانية والإسلامية، وهو سياق مهم من إمكانيات الوقاية والعلاج للبنية الصحية للبلاد؛ نظرة متكاملة لها في سياق الطب الحديث والاعتماد على البحوث الحديثة في أساسيات و يوفر محتواه أقصى استفادة من الإمكانيات العلمية للبلاد للخروج من هذه الظروف الصعبة.

واستجابة لهذه الحاجة، قام مكتب الطب الإيراني والتكميلي بوزارة الصحة والتعليم الطبي، بناءً على واجبه، بما يتماشى مع الإصدار التاسع من "تشخيص وعلاج دليل البلد لكوفيد-١٩ على مستوى خدمات العيادات الخارجية والمرضى الداخليين" واستخدام أساسيات التشخيص والعلاج في الطب الإيراني ينشر "التوصيات الوقائية والعلاجات المساعدة للطب الإيراني في كوفيد-١٩ للأطباء" وهو مرجع لاستخدام التعاليم والاستراتيجيات القائمة على النصوص التقليدية والوثائق العلمية. يتضمن هذا الدليل توصيات وقائية وعلاج مساعد للطب الإيراني وبغرض الفعالية الأكثر احتمالية في هذا المرض ويتم تحضير أقل الأضرار والمضاعفات لاستخدام المرضى.

وقد تحقق هذا الهدف المهم من خلال الجهود التي تبذلها اللجنة العلمية على مدار الساعة لكتابة هذا الدليل، التي تشكلت منذ الأيام الأولى لوصول كوفيد-١٩ إلى البلاد وحتى الآن تم نشر ٩ طبقات من هذا الدليل وفي كل مرة حاولت إكماله وتحسينه بناءً على ملاحظة هذا المرض وبناءً على أحدث الدراسات. صدرت الطبعة العاشرة في يناير ٢٠٢١ ووضح أن هذا المسار سيستمر حتى نهاية الطريق والانتصار النهائي على هذا الوباء، وستبني عليه الإصدارات المستقبلية سيتم نشر نتائج أبحاث ودراسات الخبراء في هذا المجال. لذلك، في النهاية وبفضل جهود جميع الأبناء والخبراء في هذه اللجنة الذين شكلوا هذا الدليل بجهود جبارة وبناءً على المعرفة والخبرة كمرجع لتدخلات الأطباء في كوفيد ١٩ باستخدام الطب الإيراني؛ شكرا جزيلًا وأسأل الله أن يزيدهم التوفيق في خدمة الناس.

دكتورة نفيسة حسيني يكتا

مديرة عام مكتب الطب الإيراني والتكميلي بوزارة الصحة والتعليم الطبي

يناير ٢٠٢١



## دور نمط الحياة في الوقاية والعلاج من كوفيد-١٩ من منظور الطب الإيراني

في الخطوة الأولى من منظور الطب الإيراني، تعتمد الوقاية من الأمراض وعلاجها على تعديل نمط الحياة. و يحتوي أسلوب الحياة في الطب الإيراني على ستة مجموعات فرعية تُعرف بالمبادئ الأساسية الستة. وتشمل هذه المبادئ الستة الهواء ، الطعام ، الشراب ، والتوازن بين النوم واليقظة ، والحركة والراحة، وتخزين وإخراج المواد من الجسم، والعوامل النفسية التي لا تؤثر فقط في الوقاية من الأمراض، ولكن أيضًا في علاجها.

نظرًا لأهمية هذا الموضوع، في بداية هذا الدليل، بعض التوصيات المتعلقة بنمط الحياة من منظور الطب الإيراني يتم تقديم مشترك في الوقاية والعلاج من مرض كوفيد في ست مجموعات فرعية. تستند هذه التوصيات على المصادر الطب الإيراني من خلال تقوية طبيعة القوى العامة للجسم وحسب المقالات الحديثة من خلال آليات مثل يتم استخدام تنظيم الجهاز المناعي للمساعدة في الوقاية وعلاج الكوفيد. سيتم سرد توصيات نمط الحياة الخاصة بكل مجموعة من المجموعات المعروفة في مرض كوفيد بشكل منفصل في القسم ذي الصلة.

وتجدر الإشارة إلى اتباع التوصيات الواردة في دليل التشخيص الوطني وعلاج كوفيد-١٩ ضروري

### (١) الهواء

وفقا لهذا المبدأ ، يتم النظر في مسألة عدم التعرض للعوامل البيئية ، التي تحفز على المرض ، لذلك يوصى بما يلي:

التباعد الاجتماعي، استخدام الأقنعة، غسل اليدين، تجنب الأماكن المزدحمة

فتح النوافذ لمدة ١٠-١٥ دقيقة يوميا للتهوية المناسبة

غسل الحلق والأنف بمحلول ملحي أو ماء مالخ فاتر مخفف (ملعقة صغيرة من الملح في كوب من الماء الدافئ مع مراعاة

نظافة الزجاج والماء والملح واليدين ، إلخ) مرتين على الأقل يوميًا

### (٢) الأطعمة والمشروبات

تناول الطعام فقط عندما تكون جائعًا حقًا وحافظ على نظامك الغذائي

الاستخدام السليم للسوائل الكافية بعد الهضم

تناول مجموعة متنوعة من حساء الخضار (خاصة مع الجزر والزعفران وزيت الزيتون) والخضروات المطهوه على البخار و الفواكه مثل التفاح، السفرجل ١ الحلو المطبوخ، عصير الرمان الحلو ٢ (مع البذور وخاصة الشحم الأبيض) ، الحمضيات الحلوة تجنب الإفراط في الأكل ، وتناول الطعام بسرعة ، والأطعمة ذات الألوان والنكهات الاصطناعية ، وكذلك سوء التغذية. وتجنب الأطعمة بطيئة الهضم والأطعمة السريعة.

### ٣) النوم والاستيقاظ

تجنب الأرق و النوم من غير محله (مثل النوم أثناء النهار والاستيقاظ ليلاً)

### ٤) الحركة والسكون (نشاط بدني)

نشاط بدني معتدل أو تمرين مناسب لحالة كل شخص

### ٥) توازن التخزين وإخراج المواد من الجسم

انتبه لتعديل النظام الغذائي (تناول الخضار، الحساء) في حالة التغوط أقل من مرة في اليوم ، أو التغوط بصعوبة أو عدم إفراغ كامل.

### ٦) العوامل النفسية

تجنب المواقف العصبية والالتزام بالهدوء

تكرار تمارين التنفس العميق على شكل حبس النفس بعد الشهيق ثم الزفير بعمق

شم الثمار يوميا ٣ (بعد غسلها جيدا) مثل البرتقال، البرتقال الحامض، الليمون، السفرجل و ماءالورد

---

١ "الحذر في حالة ضيق التنفس"

٢ "الحذر في الفشل الكلوي"

٣ " يمكن غلي قشور الحمضيات في الماء أو تسخينها برفق لتنبعث منها الرائحة"

## وقاية

**التعريف:** الوقاية تعني منع انتشار المرض وانتشاره بين الناس العاديين وخاصة في الأشخاص المعرضين لخطر كبير مثل موظفو المستشفيات والمراكز الطبية وأسر المرضى والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة (مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري، أمراض القلب ، وما إلى ذلك) الموظفين والعاملين الذين يتفاعلون بشكل متكرر مع أقسام مختلفة من المجتمع الطبي والأشخاص الذين على اتصال مباشر مع مرضى كوفيد. يوصى بما يلي للوقاية من مرض الكوفيد لدى الأفراد الطبيعيين وعالي الخطورة.

### التوصيات<sup>١</sup>:

اتبع التوصيات الواردة في الصفحتين ٥ و ٦

يُضاف الزنجبيل والدارصيني وبذور الكزبرة والثوم والبصل والفلفل الأسود إلى الطعام

اشرب كوبًا أو كوبين من شراب احدي الفواكه يوميًا: ليمون، برتقال حامض، جلاب<sup>٢</sup> أم الليمون والزعفران(الحذر عند مرضى السكري)

اشرب أحد أنواع شاي البابونج أو النعناع أو لسان الثور أو الزعتر أو الزوفا أو شاي الجبل أو إشنسا، او الورد المحمدي (يُنقع ملعقة كبيرة من إحدى هذه النباتات بكوب من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق ، و يُشرب كحد أقصى ثلاث مرات في اليوم)

تناول الحبة السوداء يوميًا (أكل في وجبة الإفطار مقدار ملعقة صغيرة من الحبة السوداء مع العسل أو مع الخبز).

تناول مغلي مسحوق جذر عرق السوس<sup>٣</sup> أو نصف ملعقة متوسطة من معجون جذر عرق السوس مرة واحدة في اليوم<sup>٤</sup>

١ " نظرًا لحقيقة أن بعض هذه النباتات تعتبر طبية في الطب الإيراني ، في حالة وجود مرض أساسي أو استخدام أدوية أخرى ، يجب مراعاة الاحتياطات والتفاعلات الدوائية ، وإذا لزم الأمر ، استشر طبيبًا متخصصًا في الطب الإيراني."

٢ " يسمى الإيرانيون شرابًا مطلقًا ، جلابًا (مع تشديد اللام). لكننا نقصد هنا خليط ثلاثة أرباع كوب من الماء ، ثلاثة ملاعق كبيرة من ماء الورد، ملعقة متوسطة من العسل أو السكر وقليل من الزعفران. عادة نفس الشراب بدون زعفران و عسل و مع سكر يسمى شراب الورد (أو الجلاب العربي دون تفاقم)."

٣ "تم بغلي ملعقة صغيرة من مسحوق جذر عرق السوس في كوب ونصف من الماء لتترك كوبًا واحدًا."

٤ "استخدم بجذر مع الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ، أو الاضطرابات الهرمونية ، وأخذ حبوب منع الحمل. الجرعة اليومية القصوى من مسحوق جذر عرق السوس هي ثلاث ملاعق متوسطة ومن المعجون ملعقتان صغيرتان."

## قواعد العلاج في الطب الإيراني

بشكل عام ، يتم علاج الأمراض في الطب الإيراني بترتيب خاص وفي مراحل مختلفة ، بحيث يكون تعديل نمط الحياة أولوية. لذلك ، في العيادات الخارجية والمرضى الداخليين ، بالإضافة إلى الاهتمام بالنقاط المشتركة في تعديل نمط الحياة ، والتي تم ذكرها في بداية الدليل ، من الضروري الانتباه إلى نقاط نمط الحياة المحددة الخاصة بكل مرحلة من مراحل المرض.

من الجدير بالذكر أنه في الطب الإيراني التقليدي ، من بين المبادئ الأساسية الستة لعلاج المرض ، تعطى الأولوية مع التغذية لذا فإن معظم التوصيات في هذا المجال. بعد تعديل نمط الحياة في المرحلتين الثانية والثالثة العلاج ، يوصى باستخدام الأعشاب بشكل فردي ومشارك إذا لزم الأمر. يساعد استخدام العلاج المساعد أيضًا في المرحلة الأخيرة من العلاج. وفقًا لقواعد العلاج في الطب الإيراني ، يتم توفير تدابير خطوة بخطوة في كل مجموعة من المجموعات التي تحتاج إلى العلاج.

## قواعد العيادات الخارجية بلون أعراض

**التعريف:** وفقًا لتعريف الإصدار التاسع من الدليل الوطني كوفيد-19 للتشخيص والعلاج ، فإن هذه الخطوة هي الخطوة صفر. تشخيص المرض في هذه المرحلة عن طريق الفحوصات المخبرية  $PCR-RT^1$  أو اختبارات الكشف السريع عن المستضد منتهية. قد يصاب هؤلاء الأشخاص بأعراض بعد فترة ؛ لذلك ، فإن مراقبة أعراضهم ضرورية.

### التوصيات<sup>٢</sup>:

- اتبع التوصيات الواردة في الصفحتين ٥ و ٦
- استخدام الأعشاب الموصى بها في قسم الوقاية ، مع الحذر في تناول البهارات والأطعمة الحارة
- المنشطات والصلصات الحارة (طبعًا حسب الأدلة العلمية المتوفرة وصف الثوم والزنجبيل لمرضى كوفيد يمكن أن تكون مفيدة).
- وصف إحدى التعليمات التالية حسب حالة المريض:
  - خذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل مخلوطًا بملعقة صغيرة من العسل أو ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو كل ١٢ ساعة

<sup>1</sup>" Real-time Polymerase Chain Reaction"

<sup>٢</sup> " في حالة المرض الأساسي أو استخدام الأدوية ، يجب مراعاة التدابير الاحترازية والتفاعلات الدوائية ، وإذا لزم الأمر ، استشر طبيبًا متخصصًا في الطب أو الصيدلة الإيرانية."

- اشرب فص ثوم نيئ مع شراب السكنجبين يوميا (ملعقتان كبيرتان من سكنجبين مع نصف كوب ماء)
- تناول البنفسج المخمر كل ٨ ساعات (ملعقة كبيرة من البنفسج في كوب من الماء المغلي)
- اشرب مغلي من مسحوق جذر عرق السوس أو نصف ملعقة كبيرة من مربى جذر عرق السوس كل ١٢ ساعة.
- اغلي ملعقة صغيرة من مسحوق جذر عرق السوس<sup>١</sup> في كوب ونصف من الماء حتى يترك كوب واحد، ثم صفيها واشربها.

---

<sup>١</sup> "يستخدم بجذر مع الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ، أو الاضطرابات الهرمونية، وأخذ حبوب منع الحمل. الحد الأقصى للجرعة اليومية من مسحوق الجذر هو ثلاث ملاعق متوسطة و من مربى جذر العرق ملعقتان صغيرتان."

## مرضى العيادات الخارجية مع الأعراض

**التعريف:** يشير إلى مرضى العيادات الخارجية الذين يعانون من الأعراض ؛ مريض مشبوه أو محتمل أو مؤكد يعاني من أعراض خفيفة (المرحلة الأولى) أساس الطبعة التاسعة من الدليل الوطني للتشخيص والعلاج كوفيد-١٩

المرضى الذين بالإضافة إلى الأعراض المصاحبة لكوفيد ، لديهم علامات تحذير للرجوع إلى المستشفى أو حسب دليل الدولة في المجموعة المعرضة تصنف على أنها متوسطة أو شديدة الخطورة؛ وفقاً لتقدير طبيبك ، قد تحتاج إلى إحالتك إلى المستشفى تم التحديد لمزيد من التقييم.

بالنسبة لأولئك الذين ليسوا في خطر ولا يحتاجون إلى العلاج في المستشفى يتم وصف الإيرانيين كمكمل للعلاجات الطبية التقليدية لمدة ٥-٧ أيام. في نهاية فترة الاستخدام ، إذا ساءت الأعراض قبل ٧ أيام، يحتاج المريض إلى إعادة تقييم واتخاذ قرار وفقاً للظروف. في العيادات الخارجية المتوسطة والعالية الخطورة ، يتم تقييم المريض يومياً. في هؤلاء المرضى أيضاً، يصف طبيب متخصص في الطب الإيراني العلاجات العشبية من حيث التفاعلات الدوائية والظروف الأساسية للمريض.

### التوصيات:

اتبع التوصيات الواردة في الصفحتين ٦ و ٥

مراعاة التهوية الجيدة وتجنب الطقس البارد والمحافظة على درجة حرارة ورطوبة البيئة باعتدال -والراحة الكافية وتجنب النشاط الشاق.

تناول الزبدة مع العسل<sup>١</sup> وحبوب اللوز مع بعض الخبز على الإفطار

مسحوق اللوز (ملعقة واحدة يومياً مع كوب ماء دافئ وسكر أو عسل أو على شكل عصيدة لوز)

### العلاج العام

اختر واحدًا مما يلي وفقاً لحالة المريض ، و وصفه لمدة ٥-٧ أيام<sup>٢</sup>

<sup>١</sup> "قيود على الاستخدام في المرضى الذين يعانون من فرط شحميات الدم والسكري"

<sup>٢</sup> "في حالة وجود أمراض مزمنة ، أو تناول أدوية أخرى أو عدم التعرف بشكل كامل على الطبيب الموصوف ، من الضروري استشارة طبيب متخصص في الطب الإيراني."

- ✚ الجعة الطبية(ماء الشعير) بزيت اللوز أو حبات اللوز<sup>١</sup>
- ✚ الجعة الطبية مع عناب والسبستان (فى الجعة الطبية ، من البداية ، أضف ١٠ حبات من العناب و ٥ ملاعق من مسحوق السبستان مع الشعير)
- ✚ مغلي عناب وعرق السوس (٥ قطع من العناب مع ملعقة كبيرة من مسحوق جذر عرق السوس مع ١/٥ كوب ماء مغلي بحجم كوب نصف كوب كل ١٢ ساعة)
- ✚ ديكوتيون من العناب والزعر والخطمي والتين (٥ حبات عناب متوسط ، وملعقة كبيرة من مسحوق الزعر ، وملعقة كبيرة من الخطمي و ٣ حبات تين مجفف مع ٢ كوب من الماء ليغلي مع حرارة خفيفة للحجم تصل إلى كوب. بعد التصفية ، يشرب نصف كوب ساخن كل ١٢ ساعة)
- ✚ جذر عرق السوس ولسان الثور<sup>٢</sup> (يخمر ملعقة صغيرة من مسحوق جذر عرق السوس مع ملعقة كبيرة لسان الثور في نصف كوب من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق ، و يشرب كل ٨ ساعات)

## علاجات الأعراض

لكل عرض ، يجب اختيار أحد العناصر المقترحة حسب حالة المريض.

## سعال جاف

- ✚ بذور السفرجل(نقع ملعقة متوسطة من البذور في كوب من الماء المغلي ، اشرب ملعقتين كبيرتين من الصقييل كل نصف ساعة)
- ✚ شاي البنفسج أو الخبازى أو الخطمي (ملعقة كبيرة من واحد منهم في نصف كوب من الماء المغلي اتركه لمدة ١٠ دقائق وشربه كل ثماني ساعات)
- ✚ اشرب كل ٨ ساعات مغلي من خليط من ٣ قطع من العناب ، ملعقة كبيرة من مسحوق الخطمي ، ٣ حبات من تين ونصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزعر (يُغلى بكوب من الماء المغلي حتى يتبقى نصف كوب)

١ "تُغلى كوب من الشعير المقشر مع ١٤ كوب من الماء على نار خفيفة لتفتح أزهار الشعير. بعد الاستقرار ، افصل السائل المخفف عن الشعير (مثل الشعير الطي) برفق أو مع المكونات الأخرى المذكورة في التعليمات (ملعقة متوسطة من زيت اللوز أو ٥ قطع من اللوز المطحون الحلو في كل كوب و ..) يشرب كوب ساخن واحد كل ١٢ ساعة أو ثلث الكوب كل ٦ ساعات ، حسب تحمّل المريض ، قبل الوجبات."

٢ "استخدم مجذر في اضطرابات الكبد والكلى."

## السعال و البلغم<sup>١</sup>

- ✚ مغلى من العناب و قرقه (الدارسينى) (مغلي ٥ حبات عناب متوسط الحجم مع ٢-٣ س م عود قرفة ، مع ١,٥ كوب ماء ليصل إلى حجم كوب واحد و يشرب كل ٨ ساعات)
- ✚ ديكوتيون من العناب و عرق السوس (مغلي من ٥ قطع من العناب مع ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور عرق السوس مع ١/٥ كوب من الماء ليصل إلى حجم كوب واحد، يشرب نصف كوب كل ١٢ ساعة)
- ✚ ديكوتيون من العناب والزعتر (مغلي من ٥ عناب مع ملعقة كبيرة من الزعتر مع ١/٥ كوب ماء ليصل إلى حجم كوب ، اشرب نصف كوب كل ٨-١٢ ساعة)

## ضيق في التنفس<sup>٢</sup>

- ✚ اشرب ملعقة كبيرة من بزر الخمخم يوميًا في نصف كوب من الماء الساخن
- ✚ شاي حشيشة الملاك (كلبر)<sup>٣</sup> (ملعقة متوسطة من مسحوق حشيشة الملاك في نصف كوب من الماء المغلي)
- ✚ حرق النعناع أو مستخلص النعناع أو تدليك الزيت العطري على مؤخرة الصدر والشفنتين أو على الكتفين<sup>٤</sup>
- ✚ التدليك الساخن أو الحجامة (بلا شَرَط) الساخنة على الظهر<sup>٥</sup>

## الحمى

- ✚ يشرب كوبًا من عصير التفاح يوميًا
- ✚ الجعة الطبية بسيطة أو مع عناب وسبستان (كوب واحد كل ٨ ساعات)
- ✚ اشرب عرق الصفصاف كل ٦ ساعات كوب شاي<sup>٦</sup>
- ✚ يغسل القدمين بالماء الفاتر

<sup>١</sup> "في حالة السعال البلغم مع الحمى، ينبغي النظر في إمكانية الإصابة بعدوى ثانوية. أيضًا في الأيام القليلة الأولى بعد بدء العلاج، هناك احتمال حدوث زيادة طفيفة في الإفرازات"

<sup>٢</sup> "في المرضى الذين يعانون من الحساسية المفرطة، يجب استخدام العناصر التالية الموصى بها بحذر."

<sup>٣</sup> "في الأشخاص الحارين ، يجب تناول ٥ قطرات من الخل."

<sup>٤</sup> "معنى البخور هنا هو صب زيت النعناع العطري في الماء المغلي ، وهو المصطلح الأصح في الطب الإيراني (انكباب). في المرضى الذين يعانون من الربو أو التهاب الشعب الهوائية ، يجب توخي الحذر عند استخدام النعناع وأي استخدام لمركباته أو التدليك."

<sup>٥</sup> "وفقًا لمصادر الطب الإيراني ، يمكن أن يكون التدليك والحجامة (dry cupping) أكثر فائدة في المرحلة النهائية وتنكس المرض (حوالي الأسبوع الثاني من المرض وما بعده) يجب أن يتم ذلك وفقًا للبروتوكولات الصحية لحماية المريض."

<sup>٦</sup> "تحريم الاستخدام في الأشخاص الذين يعانون من مرض favism"



## ضعف و خمول

- العسل (تمتص ببطء ملعقة كبيرة من العسل أو خليط من الماء والعسل مع أو بدون ليمون ، كوب كل ساعتين)
- ملعقة متوسطة من عصير العنب كل ٦ ساعات
- جلاب العسل كل ٨ إلى ١٢ ساعة<sup>١</sup>
- التفاح (المطبوخ ، عصير التفاح ، هريس التفاح أو المرى) والجزر (المطبوخ ، عصير الجزر)
- ضع قدميك في ماء دافئ لمدة ٢٠-١٥ دقيقة ، مرة واحدة قبل النوم<sup>٢</sup>
- تدهين الظهر والعضلات والأطراف بزيت البابونج<sup>٣</sup>

## فقدان الشهية والغثيان والقيء

- شراب الرمان والنعناع (يُغلى كوب ونصف من عصير الرمان مع ملعقة متوسطة من العسل ويضع أغصان من النعناع الطازج حتى يصل حجمه الى كوب واحد) أو نصف كوب من عصير الرمان أو ملعقة كبيرة من معجون الرمان قبل الوجبات
- تناول ملعقة متوسطة من مربى السفرجل قبل كل وجبة<sup>٤</sup>
- اشرب مزيجًا من كوب من عصير التفاح وعصير اليرباريس بنسب متساوية مع ملعقة متوسطة من العسل أو السكر كل ٨ ساعات
- شراب اليرباريس (اغلي كوب ونصف من عصير اليرباريس مع ملعقتين من العسل حتى أن يصل حجمه إلى كوب واحد)
- تناول نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل مع ملعقة صغيرة من العسل أو ملعقة صغيرة من زيت لوز الحلو صالح للأكل كل ١٢ ساعة

## ألم الجسد

- عود القرفة مع العسل أو السكر (٨-١٠ سم عود قرفة في كوبين من الماء المغلي اتركه لمدة ساعة إلى ساعتين ، ثم اشرب كوبًا كل ٦-٨ ساعات)
- التدهين بالبابونج وزيت البنفسج أو زيت النعناع العطري كل ثماني ساعات<sup>٥</sup>

١ "ملحوظة: يمنع استعماله في حالة الحمى أو ضيق التنفس أو حساسية من ماء الورد أو الزعفران."

٢ "أفادت الدراسات أن ٤٠ إلى ٤٢ درجة مئوية تكون أكثر فعالية في هذا الصدد."

٣ "الحذر في حالة الحمى"

٤ "الحذر في حالة ضيق التنفس"

٥ "الحذر في حالة الحمى"

ضع قدميك في ماء دافئ لمدة ١٥-٢٠ دقيقة ، مرة واحدة قبل النوم ، وتناول نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل مع ملعقة صغيرة من العسل أو ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو الصالح للأكل كل ١٢ ساعة<sup>١</sup>

### صداع الراس

مسحوق الكزبرة والشمام بنسب متساوية (تناول ملعقة متوسطة بعد كل وجبة)

ادلك الجبهة ومنطقة الصدغ بلطف بزيت البنفسج أو البابونج

استنشاق ماء الورد أو زيت الورد أو جوهر (essence) الورد<sup>٢</sup>

### فقدان حاسة الشم

طمأنة المريض بأن المشكلة مؤقتة

استنشاق مصلى ملحي عادي (محلول ملحي عادي)

شم بقوة مستخلص النعناع أو افرك زيت النعناع العطري خلف الشفاه كل ٨ ساعات

شم و شرب شاي النعناع او البطنج كل ٨ ساعات<sup>٣</sup>

استنشاق كوبًا من الماء الحار مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وعلقة متوسطة من الخل

استنشاق الكثير جوهر (اسانس) أو زيت الحبة السوداء

### فقدان التذوق

طمئن المريض أن المشكلة مؤقتة

اغسل الفم وتغرغر بالمحلول الملحي كل ٨ ساعات

تدرب على النكهة مع التوابل المنكهة مثل تذوق عود القرفة في الفم لمدة ٢٠ دقيقة أو

تذوق الخل مع الملح (ولا تأكله) أو تذوق النعناع الطازج أو عرق النعناع كل ٨ ساعات

### اعتقال البطن

تناول ٣ إلى ٥ حبات تين منقوعة قبل كل وجبة

تناول حساء الخضار مع البرقوق وزيت الزيتون كل ٨ ساعات بمقدار كوبين

<sup>١</sup> "وفقًا للدراسات ، فإن الرش بالماء بدرجة حرارة تتراوح بين ٤٠ و ٤٢ درجة مئوية فعال في تقليل آلام الجسم."

<sup>٢</sup> "الحذر في حالة ضيق التنفس أو الحساسية"

<sup>٣</sup> "استخدم بحذر في مرضى الحساسية والجهاز التنفسي"

- ✚ تناول ١-٢ ملاعق كبيرة من بزر الخمخم مع كوب من الماء المغلي في الصباح لتناول الإفطار
- ✚ الخيط (فلوس) بزيت اللوز (٤-٥ جرام من الخيط المنقوع في كوب من الماء الدافئ مع ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو ، يؤكل مرة أو مرتين في اليوم)
- ✚ نقع من ١ إلى ٣ ملاعق كبيرة من مسحوق الورد في كوب من ماء الورد لمدة ٥ ساعات ثم تحلى وتناول بعد الإفطار
- ✚ تدليك البطن (حول السرة) باتجاه عقارب الساعة كل ١٢ ساعة ، ١٥ دقيقة
- ✚ تناول زيت الزيتون (ملعقة واحدة بعد كل وجبة)

### الإسهال البطني

- ✚ تناول الرمان والنعناع (اخلط ملعقة متوسطة من مسحوق النعناع المجفف مع كوب من عصير الرمان) كل ٦ ساعات قبل الوجبات
- ✚ مغلي من الآس (اغلي ملعقة كبيرة من آلاس أو مسحوق ورقة الآس مع ١/٥ كوب من الماء حتى تصل إلى حجم كوب ، وتناولها مرة أو مرتين يوميًا قبل الوجبات)
- ✚ مشروب الشاي العادي أو شاي السماق (يخمر ملعقة كبيرة من السماق في نصف كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، إذا لزم الأمر كل ٦ ساعات قبل الوجبات).
- ✚ بطاطس مهروسة بالنعناع والثوم

### إلتهاب الحلق

- ✚ الغرغرة بمصل الملح الدافئ
- ✚ تغرغر وتناول شاي الخطمي (انقع ملعقة كبيرة من الخطمي في كوب من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق، ثم تناوله كل ٦-٨ ساعات)
- ✚ تناول مغلي من مسحوق جذر عرق السوس أو نصف ملعقة كبيرة من معجون عرق السوس<sup>١</sup>
- ✚ مخمر نبات الجين (الملوخيا): ملعقة كبيرة من نبات الجين في كوب من الماء المغلي لمدة ١٥ دقيقة ثم اشربها بعد الوجبات (كل ١٢ ساعة)

<sup>١</sup> "اغلي ملعقة صغيرة من مسحوق جذر عرق السوس في كوب ونصف من الماء حتى يصل الى كوب واحد ، ثم يصفى ويشرب." "استخدم بحذر مع الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، أو الاضطرابات الهرمونية، والنساء اللائي يتناولن حبوب منع الحمل. أيضا، و الجرعة اليومية القصوى من مسحوق الجذر هي ثلاث ملاعق متوسطة و من معجونها ملعقتان صغيرتان."

استخدم مزيجًا من الصمغ العربي والنشا والكركانث (كثيراً)<sup>١</sup>  
عصيدة اللوز

## المرضى المنومين (في المستشفى)

**التعريف:** يشير مصطلح المريض الداخلي إلى المرضى الذين ، بالإضافة إلى الأعراض السريرية ، وفقاً للإصدار التاسع من الدليل الوطني يعد تشخيص وعلاج كوفيد-١٩ أحد معايير الاستشفاء.

### التوصيات<sup>٢</sup>

اتبع التوصيات الواردة في الصفحتين ٥ و ٦  
بسبب تعقيد ظروف المرضى في المستشفى ، يوصى بوصف الأعشاب والأدوية العشبية لهؤلاء المرضى برأي الطبيب المعالج  
وبنصيحة أخصائي الطب الإيراني.  
تساعد هذه التوصيات أيضاً في تحسين الأعراض التالية وفقاً لتقدير الطبيب و وفقاً لحالة المريض يمكن وصفه:

### سعال جاف

الحجامة بلا شَرَط الساخن (dry cupping) للثرثة

### ضعف وخمول أو آلام في الجسم

الحجامة بلا شَرَط الساخن على الظهر (كلا جانبي العمود الفقري) والاطراف  
تدليك زيت البابونج أو زيت النعناع العطري على الجسم

### ضيق في التنفس

تدليك الظهر  
الحجامة بلا شَرَط الساخن على الظهر

<sup>١</sup> "اخلط نصف كوب من الماء المغلي فيه ملعقة صغيرة من الكركانث وملعقة صغيرة من الصمغ العربي المذاب مع نصف كوب من الماء البارد حيث تذوب ملعقة صغيرة من النشا واشربه ببطء وبحد أقصى ثلاثة أكواب في اليوم."  
<sup>٢</sup> "في حالة المرض أو استخدام الادوية، يجب مراعاة التدابير الاحترازية والتفاعلات الدوائية، وإذا لزم الأمر، يجب استشارة أخصائي في الطب الإيراني أو الصيدلة."

## مضاعفات وباء كوفيد-١٩

**التعريف:** تحدث مضاعفات وباء كوفيد-١٩ في كل من المرضى وغيرهم. بالإضافة إلى هذه الآثار الجانبية حول أعراض مثل الضعف طويل الأمد والقلق والاكتئاب ومضاعفات مرض كوفيد-١٩ ؛ مشاكل الأشخاص غير المعقدون، مثل الوسواس وجفاف الجلد والاكتئاب الناجم عن وفاة أحد الأحباء. تجدر الإشارة إلى أن ما يلي يتم توفيره كحلول مساعدة ويجب ألا يتسبب في تأخير التقييمات التشخيصية والعلاجية في المجال ذي الصلة.

### ضعف وخمول

استخدام تعليمات جناح الضعف والخمول للمرضى الخارجيين الصفحة ١٣ من هذه المقالة

### اكتئاب<sup>١</sup>

اشرب شراب الجلاب<sup>٢</sup> (كل ١٢-٨ ساعات ، ٣ ملاعق كبيرة في نصف كوب ماء بارد) بالترتيب والمبلغ المذكورين في الصفحة ٦.

اشرب شاي بلسم الليمون أو خزامى أو مزيج من الاثنين (ملعقة واحدة

اشرب وجبة من كلا النباتين في كوب من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق مرتين في اليوم)<sup>٣</sup>

### القلق والتوتر

اشرب شاي بلسم الليمون أو اللافندر أو مزيج من الاثنين (نقع ملعقة كبيرة من النبات في كوب من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق ، وشربه مرتين في اليوم)<sup>٤</sup>

شم رائحة زيت الليمون العطري كل ٤ ساعات

### جفاف وحكة وخلايا في الجلد<sup>٥</sup>

<sup>١</sup> "الاكتئاب بسبب المرض وفقدان الأحباء والأضرار الاقتصادية وما إلى ذلك"

<sup>٢</sup> "ملحوظة: في حالة الحمى أو ضيق التنفس أو حساسية من الورد أو الزعفران يمنع استعماله."

<sup>٣</sup> "يستخدم بحذر في المرضى الذين يعانون من قصور الغدة الدرقية."

<sup>٤</sup> "يستخدم بحذر في المرضى الذين يعانون من قصور الغدة الدرقية."

<sup>٥</sup> "بسبب الغسيل المفرط"

افرك زيت اللوز الحلو ثلاث مرات يوميًا على المناطق الجافة.  
تناول حساء الشعير أو الجعة الطبية (نصف كوب كل ٦ ساعات)

#### استحواذ

خذ ملعقة متوسطة من بذور الكزبرة قبل نصف ساعة من موعد النوم<sup>١</sup>  
تجنب المواقف العصبية والتزم بالهدوء  
استخدم شاي لسان الثور وحشيشة الهر ٢ إلى ٣ مرات في اليوم<sup>٢</sup>

---

<sup>١</sup> "الحذر في المرضى الذين يعانون من نقص السكر في الدم أو انخفاض ضغط الدم"  
<sup>٢</sup> "ضع ملعقة كبيرة من خليط جذر لسان الثور وحشيشة الهر في كوب من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق واشربه. استخدم بحذر في اضطرابات الكبد والكلية."

## فهرس المنابع

- القانون في الطب (نسخة بيروت)، حسين بن عبدالله بن سينا، طبع المؤسسة سفير اردهال، طهران، ١٣٩٧هـ-ش
- الشامل في الصناعة الطبية، على بن ابي الحزم بن النفيس القرشي، طبع جامعة إيران للعلوم الطبية، طهران، ١٣٨٧هـ-ش
- المنصوري في الطب، محمد بن زكريا الرازي، ترجمة حازم بكرى الصديق، طبع جامعة طهران للعلوم الطبية، طهران، ١٣٨٧هـ-ش
- عقيلي خراساني، محمد حسين، مخزن الادويه، تصحيح روجا رحيمي، محمدرضا شمس اردكاني، فاطمه فرجامند، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران، ١٣٩٠
- گيلاني، محمد كاظم، حفظ الصحة ناصري، تصحيح رسول چوپاني، انتشارات طب سنتي ايران، ١٣٩٢ .
- ناظم جهان، محمد اعظم، اكسير اعظم، تصحيح رشيد تفقد، انتشارات المعى، ١٣٩٥ .
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مجموعه دستورالعمل های بهداشت و درمان در کنترل اپیدمی بیماری کووید ١٩ - شماره ١: راهنمای تشخیص و درمان بیماری کووید ١٩، در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری، نسخه نهم، آذر ١٣٩٩ .

Aanouz, I., A. Belhassan, K. El-Khatibi, K. Lakhlifi, M. El-Ldrissi, and M. Bouachrine. 2020. 'Moroccan Medicinal plants as inhibitors against SARS-CoV-2 main protease: Computational investigations', *Journal of biomolecular structure & dynamics*: 1-9.

Al-Hatamleh, M.A.I., M.M. Hatmal, K. Sattar, S. Ahmad, M.Z. Mustafa, M.C. Bittencourt, and R. Mohamud, R. 2020. 'Antiviral and Immunomodulatory Effects of Phytochemicals from Honey against COVID-19: Potential Mechanisms of Action and Future Directions', *Molecules*, 25.

Alkhatib, A. 2020. 'Antiviral Functional Foods and Exercise Lifestyle Prevention of Coronavirus', *Nutrients*, 12.

Antunes, R., F. Roberta, A. Nuno, S. Rogério, M. Rui, M. Pedro, and R. Rebelo-Gonçalves. 2020. 'Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19', *International journal of environmental research and public health*, 17: 4360.

Ashby, N. J. S. 2020. 'Impact of the COVID-19 Pandemic on Unhealthy Eating in Populations with Obesity', *Obesity (Silver Spring)*, 28: 1802-05.

Bahramsoltani, R., and R. Rahimi. 2020. 'An Evaluation of Traditional Persian Medicine for the Management of SARS-CoV-2', *Frontiers in Pharmacology*:11.

Bailly, C., and G. Vergoten. 2020. 'Glycyrrhizin: An alternative drug for the treatment of COVID-19 infection and the associated respiratory syndrome?', *Pharmacology & therapeutics*, 214: 107618.

Boozari, M., and H. Hosseinzadeh. 2020. 'Natural products for COVID-19 prevention and treatment regarding to previous coronavirus infections and novel studies', *Phytotherapy research*: 1-13.

Byass, Peter. 2020. 'Eco-epidemiological assessment of the COVID-19 epidemic in China, January-February 2020', *Global health action*, 13: 1760490-90.

Cheng, F., Y. Mao, S. Jin, R. Cai, and K. Yuan. 2020. 'Content determination and anti-fatigue effect of the purified anthocyanin from purple *Daucus carota*', *Pharmacognosy Magazine*, 16: 670.

Ciavarella, C., I. Motta, S. Valente, and G. Pasquinelli. 2020. 'Pharmacological (or Synthetic) and Nutritional Agonists of PPAR- $\gamma$  as Candidates for Cytokine Storm Modulation in COVID-19 Disease', *Molecules*, 25.

Cinatl, J., B. Morgenstern, G. Bauer, P. Chandra, H. Rabenau, and H.W. Doerr. 2003. 'Glycyrrhizin, an active component of liquorice roots, and replication of SARS-associated coronavirus', *Lancet*, 361: 2045-6.

Dahab, M.A., M.M. Hegazy, and H.S. Abbass. 2020. 'Hordatines as a Potential Inhibitor of COVID-19 Main Protease and RNA Polymerase: An In-Silico Approach', *Natural products and bioprospecting*, 10: 453-62.

Donelli, D., M. Antonelli, C. Bellinazzi, G. F. Gensini, and F. Firenzuoli. 2019. 'Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis', *Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*, 65: 153099.

Doustfatemeh, S., M.H. Imanieh, A. Mohagheghzade, M.M. Zarshenas, Z. Torkamani, G. Yousefi, S. Farahangiz, and A. Salehi. 2017. 'The Effect of Black Tea (*Camellia sinensis* (L) Kuntze) on Pediatrics With Acute Nonbacterial Diarrhea: A Randomized Controlled Trial', *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 22: 114-19.

Dubey, S., P. Biswas, R. Ghosh, S. Chatterjee, M.J. Dubey, S. Chatterjee, D. Lahiri, and Carl J. Lavie. 2020. 'Psychosocial impact of COVID-19', *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14: 779-88.

Farrell, N.F., C. Klatt-Cromwell, and J.S. Schneider. 2020. 'Benefits and Safety of Nasal Saline Irrigations in a Pandemic—Washing COVID-19 Away', *JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery*, 146: 787-88.

Fatima, S., N. Haider, M.A. Alam, M.A. Gani, and R. Ahmad. 2020. 'Herbal approach for the management of COVID-19: an overview', *Drug metabolism and personalized therapy*. [Epub ahead of print]. <https://doi.org/10.1515/dmdi-2020-0150>



Fu, S., B. Wang, J. Zhou, X. Xu, J. Liu, Y. Ma, L. Li, X. He, S. Li, J. Niu, B. Luo, and K. Zhang. 2020. 'Meteorological Factors, Governmental Responses and COVID-19: Evidence from Four European countries', *Environ Res*: 110596.

Haybar, H., A.Z. Javid, M.H. Haghhighizadeh, E. Valizadeh, S.M. Mohaghegh, and A. Mohammadzadeh. 2018. 'The effects of *Melissa officinalis* supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina', *Clinical Nutrition ESPEN*, 26: 47-52.

Hong, E. H., J. H. Song, K. B. Kang, S. H. Sung, H. J. Ko, and H. Yang. 2015. 'Anti-Influenza Activity of Betulinic Acid from *Zizyphus jujuba* on Influenza A/PR/8 Virus', *Biomolecules & therapeutics (Seoul)*, 23: 345-9.

Hoyle L., Vulevic J. (2008) Diet, Immunity and Functional Foods. In: Huffnagle G.B., Noverr M.C. (eds) *GI Microbiota and Regulation of the Immune System. Advances in Experimental Medicine and Biology*, vol 635. Springer, New York, NY.

Hussain, A., K. Mahawar, Z. Xia, W. Yang, and S. El-Hasani. 2020. 'Obesity and mortality of COVID-19. Meta-analysis', *Obesity research & clinical practice*, 14: 295-300.

Ishimaru, N., T. Maeno, M. Suzuki, and T. Maeno. 2013. 'Rapid effects of Kikyo-to on sore throat pain associated with acute upper respiratory tract infection', *Journal of complementary & integrative medicine*, 11: 51-4.

Jalali, A., F. Dabaghian, H. Akbrialiabad, F. Foroughinia, and M. M. Zarshenas. 2020. 'A pharmacology-based comprehensive review on medicinal plants and phytoactive constituents possibly effective in the management of COVID-19', *Phytotherapy Research*. [Epub ahead of print].

Jiménez-Pavón, D., A. Carbonell-Baeza, and C. J. Lavie. 2020. 'Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people', *Progress in cardiovascular diseases*, 63: 386-88.

Kamyar M.H., and Tsifansky Michael. 2008. 'Olfactory influences on mood and autonomic, endocrine, and immune function', *Psychoneuroendocrinology*, 33: 1302-03.

Kawahara, Takeshi, and T. Iizuka. 2011. 'Inhibitory effect of hot-water extract of quince (*Cydonia oblonga*) on immunoglobulin E-dependent late-phase immune reactions of mast cells', *Cytotechnology*, 63: 143-52.

Khazdair, M. R., V. Ghorani, A. Alavinezhad, and M. H. Boskabady. 2018. 'Pharmacological effects of *Zataria multiflora* Boiss L. and its constituents focus on their anti-inflammatory, antioxidant, and immunomodulatory effects', *Fundamental & clinical pharmacology*, 32: 26–50.

Khubber, S., R. Hashemifesharaki, M. Mohammadi, and S.M.T. Gharibzahedi. 2020. 'Garlic (*Allium sativum* L.): a potential unique therapeutic food rich in organosulfur and flavonoid compounds to fight with COVID-19', *Nutrition Journal*, 19: 124.

Kulyar, M.F.A., R. Li, K. Mehmood, M. Waqas, K. Li, and J. Li. 2020. 'Potential influence of *Nigella sativa* (Black cumin) in reinforcing immune system: A hope to decelerate the COVID-19 pandemic', *Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*: 153277–77.

Li, T., Y. Zhang, C. Gong, J. Wang, B. Liu, L. Shi, and J. Duan. 2020. 'Prevalence of malnutrition and analysis of related factors in elderly patients with COVID-19 in Wuhan, China', *European journal of clinical nutrition*, 74: 871–75.

Luo, P., D. Liu, and J. Li. 2020. 'Pharmacological perspective: glycyrrhizin may be an efficacious therapeutic agent for COVID-19', *International journal of antimicrobial agents*, 55: 105995.

Moslemi Fard, Masoud, Narjess Goeji, Reza Ghadimi, Mohammad Kamalinejad, Hoda Shirafkan, and Seyyed Ali Mozaffarpur. 2020. 'Hospital diet for COVID-19, an acute respiratory infectious disease: An evidence-based Protocol of a Clinical Trial', *Caspian Journal of Internal Medicine*, 11: 466–78.

Mustafa, M. Z., S. H. Shamsuddin, S. A. Sulaiman, and J. M. Abdullah. 2020. 'Anti-inflammatory Properties of Stingless Bee Honey May Reduce the Severity of Pulmonary Manifestations in COVID-19 Infections', *The Malaysian journal of medical sciences : MJMS*, 27: 165–69.

Narkhede, R.R., A.V. Pise, R.S. Cheke, and S.D. Shinde. 2020. 'Recognition of Natural Products as Potential Inhibitors of COVID-19 Main Protease (Mpro): In-Silico Evidences', *Natural products and bioprospecting*, 10: 297–306.

Nosál'ova, G., A. Strapková, A. Kardosová, P. Capek, L. Zathurecký, and E. Bukovská. 1992. 'Antitussive Wirkung des Extraktes und der Polysaccharide aus Eibisch (*Althaea officinalis* L., var. *robusta*)', *Die Pharmazie*, 47: 224–6.

Pasalar, M., R. Choopani, M. Mosaddegh, M. Kamalinejad, A. Mohagheghzadeh, M. R. Fattahi, M.M. Zarshenas, P. Jafari, and K.B. Lankarani. 2015. 'Efficacy of jollab in the treatment of depression in dyspeptic

patients: a randomized double-blind controlled trial', *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 20: 104–8.

Peterfalvi, A., E. Miko, T. Nagy, B. Reger, D. Simon, A. Miseta, B. Czéh, and L. Szereday. 2019. 'Much More Than a Pleasant Scent: A Review on Essential Oils Supporting the Immune System', *Molecules*, 24.

Prasanth, D., M. Murahari, V. Chandramohan, S. P. Panda, L. R. Atmakuri, and C. Guntupalli. 2020. 'In silico identification of potential inhibitors from Cinnamon against main protease and spike glycoprotein of SARS CoV-2', *Journal of biomolecular structure & dynamics*: 1–15.

Rajagopal, K., G. Byran, S. Jupudi, and R. Vadivelan. 2020. 'Activity of phytochemical constituents of black pepper, ginger, and garlic against coronavirus (COVID-19): An "in silico" approach', *International Journal of Health and Allied Sciences*. 9: 43–50.

Ramalingam, S., C. Graham, J. Dove, L. Morrice, and A. Sheikh. 2020. 'Hypertonic saline nasal irrigation and gargling should be considered as a treatment option for COVID-19', *Journal of global health*, 10: 010332.

Rouhi, H., and F. Ganji. 2007. 'Effect of *Althaea Officinalis* on Cough Associated with ACE Inhibitors ', *Pakistan Journal of Nutrition*, 6: 256–58.

Sarris, J., E. McIntyre, and D. A. Camfield. 2013. 'Plant-based medicines for anxiety disorders, Part 1: a review of preclinical studies', *CNS Drugs*, 27: 207–19.

Seo, H., and K. Sohng. 2011. 'The Effect of Footbaths on Sleep and Fatigue in Older Korean Adults', *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 18.

Signer, J., H. Jonsdottir, W. Albrich, M. Strasser, R. Züst, Sarah R., R. Ackermann-Gäumann, N. Lenz, D. Siegrist, A. Suter, R. Schoop, and O. Engler. 2020. In vitro virucidal activity of Echinaforce®, an Echinacea purpurea preparation, against coronaviruses, including common cold coronavirus 229E and SARS-CoV-2.

Silveira, D., J. M. Prieto-Garcia, F. Boylan, O. Estrada, Y. M. Fonseca-Bazzo, C. M. Jamal, P. O. Magalhães, E. O. Pereira, M. Tomczyk, and M. Heinrich. 2020. 'COVID-19: Is There Evidence for the Use of Herbal Medicines as Adjuvant Symptomatic Therapy?', *Front Pharmacol*, 11: 581840.

Singh, S., N. Sharma, U. Singh, T. Singh, D. K. Mangal, and V. Singh. 2020. 'Nasopharyngeal wash in preventing and treating upper respiratory tract infections: Could it prevent COVID-19?', *Lung India*, 37: 246–51.

- Sinha, Saurabh K., Satyendra K. Prasad, Md Ataul Islam, Shailendra S. Gurav, Rajesh B. Patil, Nora Abdullah AlFaris, Tahany Saleh Aldayel, Nora M. AlKehayez, Saikh Mohammad Wabaidur, and Anshul Shakya. 2020. 'Identification of bioactive compounds from Glycyrrhiza glabra as possible inhibitor of SARS-CoV-2 spike glycoprotein and non-structural protein-15: a pharmacoinformatics study', *Journal of Biomolecular Structure and Dynamics*: 1-15.
- Sultan, M. T., M. S. Butt, M. M. Qayyum, and H. A. Suleria. 2014. 'Immunity: plants as effective mediators', *Crit Rev Food Sci Nutr*, 54: 1298-308.
- Suručić, R., B. Tubić, M. P. Stojiljković, D. M. Djuric, M. Travar, M. Grabež, K. Šavikin, and R. Škrbić. 2020. 'Computational study of pomegranate peel extract polyphenols as potential inhibitors of SARS-CoV-2 virus internalization', *Mol Cell Biochem*: 1-15.
- Talaei, A., F. Forouzanfar, and S. Akhondzadeh. 2019. 'Medicinal plants in the treatment of obsessive-compulsive disorder: A review', *Curr Drug Discov Technol*.
- Thota, S. M., V. Balan, and V. Sivaramakrishnan. 2020. 'Natural products as home-based prophylactic and symptom management agents in the setting of COVID-19', *Phytother Res*, 34: 3148-67.
- Usman A, Ashfaq, Masoud Muhammad S, Nawaz Zafar, and Riazuddin Sheikh. 2011. 'Glycyrrhizin as antiviral agent against Hepatitis C Virus', *Journal of Translational Medicine*, 9: 112 Hordatines as a Potential Inhibitor of COVID-19 Main Protease and RNA Polymerase: An In-Silico Approach. *Nat Prod Bioprospect Hypoglycemic, Antitussive and Analgesic Effects of Nanoparticles of Cordia myxa Fruits Extract*.
- Wani, A. R., K. Yadav, A. Khursheed, and M. A. Rather. 2020. 'An updated and comprehensive review of the antiviral potential of essential oils and their chemical constituents with special focus on their mechanism of action against various influenza and coronaviruses', *Microbial pathogenesis*: 104620.
- Whitcroft, K.L., and T. Hummel. 2020. 'Olfactory Dysfunction in COVID-19: Diagnosis and Management', *Jama*, 323: 2512-14.
- Xu, W., R. H. Zhou, L. Li, and M. W. Jiang. 2012. '[Observation on therapeutic effect of chronic fatigue syndrome treated with coiling dragon needling and moving cupping on back]', *Zhongguo Zhen Jiu*, 32: 205-8.
- Yang, H., Y. Sun, R. Cai, Y. Chen, and B. Gu. 2020. 'The impact of dietary fiber and probiotics in infectious diseases', *Microbial pathogenesis*, 140: 103931.

Yeung, K. S., M. Hernandez, J. J. Mao, I. Haviland, and J. Gubili. 2018. 'Herbal medicine for depression and anxiety: A systematic review with assessment of potential psycho-oncologic relevance', *Phytotherapy Research*, 32: 865-91.

Yi-Ying, Lu. 2004. 'Treatment of cough and asthma with blood-letting puncturing and cupping: A report of 3 cases ', *Journal of Chinese Integrative Medicine*, 2: 244-51.

Zabetakis, I., R. Lordan, C. Norton, and A. Tsoupras. 2020. 'COVID-19: The Inflammation Link and the Role of Nutrition in Potential Mitigation', *Nutrients*, 12.

Zeinali, M., M.R. Zirak, S.A. Rezaee, G. Karimi, and H. Hosseinzadeh. 2019. 'Immunoregulatory and anti-inflammatory properties of *Crocus sativus* (Saffron) and its main active constituents: A review', *Iranian journal of basic medical sciences*, 22: 334-44.



# Persian Medicine Guidelines on Prevention and Treatment of Covid-19

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# Contents

<b>Lifestyle Modifications</b>	<b>4</b>
<b>Prevention</b>	<b>5</b>
<b>Principles of treatment in Persian Medicine</b>	<b>6</b>
<b>Asymptomatic patients</b>	<b>7</b>
<b>Symptomatic outpatients</b>	<b>7</b>
<b>Inpatients</b>	<b>12</b>
<b>Complications</b>	<b>13</b>



## Lifestyle Modifications in Prevention and treatment of Covid-19

The first step in prevention and treatment of diseases in Persian medicine is based on lifestyle modifications. Effective in not only the prevention, but also treatment of diseases, lifestyle interventions encompass six subsets that are known as the six essential principles, which include climate and air, food and drink, sleep and wakefulness, movement and stillness, retention and excretion of substances, and mental and emotional states. Due to the importance of these principles, some lifestyle recommendations helpful in prevention and treatment of Covid-19 according to lifestyle rules in Persian Medicine, are presented in six sub-categories at the beginning of this guide. These recommendations aim to strengthen the nature of the body, and with reference to recent evidence, act via mechanisms such as regulating the immune system to help prevent and treat Covid-19. Lifestyle recommendations that are specific to each of the groups in Covid-19 will be listed separately in the relevant section.

---

*It should be noted that following the recommendations in the National Guide to Diagnosis and Treatment of Covid 19 is essential*

---

### **Climate and air**

- In this principle, the issue of non-exposure to the pathogen in the environment is considered, so the following is recommended:
  - Keeping social distance, wearing a mask, washing hands, and avoiding crowded areas
  - Opening the windows 10-15 minutes a day for proper ventilation

### **Foods and drinks**

- Eating only when hungry and in a regular routine
- Consumption of sufficient fluids after digestion
- Consumption of vegetable soups (especially with carrots, saffron and olive oil) and steamed vegetables, fruits such as apples, quince (cooked and sweetened)<sup>1</sup>, sweet pomegranate juice or smoothie (prepared with seeds and especially white pulp)<sup>2</sup>, sweet citrus fruits

---

<sup>1</sup> Caution in dyspnea

<sup>2</sup> Use with caution in renal failure

- Avoiding overeating, junk food, foods with artificial colors and flavors, as well as malnutrition
- Avoiding slow-digesting foods and fast-food

### **Sleep and wakefulness**

- Avoiding sleep deprivation and sleeping in inappropriate times (e.g., sleeping during the day and waking up at night)

### **Movement and stillness (physical activity)**

- Moderate physical activity or exercise appropriate to each person's condition

### **Balance in retention and excretion of substances**

- Attending to diet modification (consumption of vegetables, soup) in case of defecation less than once a day, defecation with difficulty or incomplete emptying of the bowels

### **Mental and emotional states**

- Avoiding stressful situations and keeping calm
- Repeated deep breathing exercises in the form of inhaling deeply, holding the breath, and then exhaling slowly
- Aromatherapy, by smelling fruits daily (after washing them thoroughly)<sup>3</sup> such as oranges, bitter oranges, lemons; and rose

## **Prevention**

**Definition:** Prevention consists of measures and interventions undertaken to prevent the spread of disease in the general population, especially in high-risk individuals such as hospital and medical centers staff, family members of patients, those with underlying disease (such as hypertension, diabetes, heart disease, etc.), employees, workers who are in frequent physical contact with various people in the society, and people who have been in direct

---

<sup>3</sup> Citrus peels can be boiled in water or put on a gentle heat to emit smell.

contact with Covid-19 patients. The following recommendations are suggested to prevent COVID-19 in low- and high-risk individuals.

#### Recommendations<sup>4</sup>

- Adding ginger, cinnamon, coriander seeds, garlic, onions and black pepper to usual meals
- Drinking one to two glasses of one the following syrups: lemon, bitter orange, *Jollab*<sup>5</sup> or lemon-saffron syrup (caution in diabetes)
- Drinking one of the following herbal teas: chamomile, mint, borage, thyme, hyssop, damask rose (brew one tablespoon of coarsely ground powder of the above plants in a glass of boiling water for 10 minutes, drink up to three times per day)
- Once daily consumption of black seed (one teaspoon with honey or added to morning meal)
- Once daily consumption of licorice root decoction<sup>6</sup> or half a dessertspoon of licorice paste<sup>7</sup>

## Principles of treatment in Persian Medicine

Treatment of diseases in Persian Medicine is carried out in a specific order and in various stages, in such a manner that lifestyle modification is a priority. Accordingly, in addition to taking notice of common lifestyle principles (mentioned at the beginning of the guide), it is necessary to pay attention to lifestyle modifications needed in each stage of the disease for both outpatients and inpatients. It should be noted that nutrition is considered as one of the six essential principles for the treatment of disease in Persian Medicine; Thus, many of the recommendations are involve nutritional advice. Following lifestyle modification, prescribing herbs individually and, if necessary, in combination is recommended as the second and third stages of treatment. Use of adjuvant manual interventions helps as the final step in treatment. According to the principles of treatment in Persian medicine, step-by-step measures are provided for each of the groups in need of treatment.

---

<sup>4</sup>- Some of these substances are considered medicines in Persian medicine; thus, in case of underlying disease or consumption of other medications, precautions and drug interactions should be taken into consideration. Consult a Persian medicine specialist, when necessary.

<sup>5</sup>- Jollab is a mixture of 3/4 glass of water, three tablespoons of rose water, one dessertspoon of honey or sugar and a little saffron.

<sup>6</sup>-Boil one teaspoon of licorice root powder in one and a half cups of water over medium heat until the volume reaches one cup; strain and drink.

<sup>7</sup>-Use with caution in high blood pressure, hormonal disorders and concomitant use of contraceptive pills. Also, due to the presence of licorice in different combinations in this guide, consider the maximum daily dose of three dessertspoons for root powder and two teaspoons for paste; these amounts should not be exceeded.

## Asymptomatic patients

**Definition:** This is stage zero based on the definition provided in the ninth edition of the National Protocol for Diagnosis and Treatment of Covid-19. Diagnosis at this stage is made by laboratory RT-PCR or rapid antigen detection tests. Patients in this group may become symptomatic after a while; Therefore, symptom monitoring is necessary.

### Recommendations<sup>8</sup>

- Follow the recommendations on pages 5 and 6
- Using the medicinal plants recommended in the prevention section, with caution in consumption of spices and spicy foods and sauces (according to available scientific evidence, use of garlic and ginger is helpful in COVID-19 patients)
- One of the following according to patient condition:
  - Half a teaspoon of ginger powder, mixed with one teaspoon honey or one teaspoon of sweet almond oil every 12 hours
  - Daily consumption of a raw garlic clove with *Sekanjabin* syrup (two tablespoons of *Sekanjabin* in half a glass of water)
  - Violet flower infusion every 8 hours (one tablespoon in a glass of boiling water)
  - Licorice root decoction<sup>9</sup> or half a dessertspoon of licorice paste every 12 hours<sup>10</sup>

## Symptomatic outpatients

**Definition:** Symptomatic outpatients refers to individuals who are suspected, probable, or definite cases of COVID-19 with mild symptoms (stage one) based on the ninth edition of the National Protocol for Diagnosis and Treatment of Covid-19. In addition to the symptoms associated with Covid 19, these patients have warning signs that necessitate hospitalization, or are classified as moderately or severely at risk according to national guidelines. At the physician's discretion, they may need to be referred to selected hospital centers for further evaluation. In those who are not at risk and do not need to be hospitalized, Persian Medicine

---

<sup>8</sup>- In case of underlying disease or consumption of other medications, precautions and drug interactions should be taken into consideration. When necessary, consult a Persian medicine specialist

<sup>9</sup>- Boil one teaspoon of licorice root powder in one and a half cups of boiling water until the volume reaches one cup; strain and drink.

<sup>10</sup>- Use with caution in people with high blood pressure, hormonal disorders and those taking contraceptive pills. Also, due to the presence of licorice in different combinations in this guide, consider the maximum daily dose of three dessertspoons for the root powder and two teaspoons for the paste; do not exceed these amounts.

treatments are prescribed as a complement to conventional medicine treatments for 5-7 days. At the end of this period or in case symptoms aggravate, re-evaluation to make a decision according to patient conditions is necessary. In moderate and high-risk outpatients, the patient is evaluated daily. Moreover, herbal treatments in such patients should be prescribed taking into account the possibility of drug interactions and the individual's underlying conditions, under supervision of a physician specializing in Persian Medicine.

## Recommendations

- Follow the recommendations on pages 5 and 6
- Proper air ventilation, avoiding exposure to cold weather and maintaining the heat and humidity of the environment in moderation
- Taking adequate rest and avoiding heavy activity
- Consuming butter with honey and almond with a little bread for breakfast<sup>11</sup>
- Daily consumption of almond powder (one tablespoon in a glass of warm water with a small amount of sugar or honey)

## General treatment

Depending on the patient's condition, choose one of the following recommendations for 5-7 days<sup>12</sup>:

- *Ma-al-sha'eer*<sup>13</sup> with almond oil or almond
- *Ma-al-sha'eer* with jujube and sebesten (in the recipe mentioned in the footnote, add 10 jujubes and 5 coarsely ground sebestens to the barley from the beginning of preparation)
- Decoction of jujube and licorice half a glass every 12 hours (boil 5 coarsely ground jujube with a dessertspoon of licorice root powder in 1.5 glasses of water until the volume reaches one glass)
- Decoction of jujube, thyme, marshmallow and fig, half a glass every 12 hours (gently boil 5 medium-sized jujubes, one dessertspoon of thyme powder, one tablespoon of coarsely ground marshmallow and 3 dried figs with two glasses of water until the volume reaches one glass; strain and use)
- Infusion of licorice and borage<sup>14</sup> every 8 hours (brew one teaspoon of licorice root powder and one tablespoon borage in half a glass of boiling water for 10 minutes)

---

<sup>11</sup> -Precautions and restrictions should be considered in patients with hyperlipidemia or diabetes.

<sup>12</sup>- In case of underlying diseases, taking other medications or not being familiar with the treatments, consult a Persian medicine specialist

<sup>13</sup>- Gently boil one cup of barely groats with 14 times water until tender. Allow to stand for some time and then gently separate the dilute liquid (this is called medical beer). Use alone or with other ingredients listed in the orders (one dessertspoon of almond oil or 5 ground sweet almonds). Drink a warm glass of the mixture every 12 hours or every 6 hours (before meals), based on patient tolerance.

<sup>14</sup>- Use with caution in liver and kidney disorders/insufficiency.

## Symptom-based treatments

For each symptom, select one of the following recommendations according to the patient's condition.

### Dry cough

- Quince seeds (soak one dessertspoon in a glass of boiling water; consume two tablespoons of the mucilage every half an hour)
- Violet, mallow or marshmallow (brew one tablespoon of one of these medicinal plants in half a glass of boiling water for 10 minutes, every 8 hours)
- Three coarsely ground jujubes, one dessertspoon marshmallow powder, 3 figs and half a teaspoon of thyme powder (boil with a glass of water until the volume reaches half a glass, every 8 hours)

### Productive cough<sup>15</sup>

- Jujube and cinnamon decoction three times a day (boil 5 coarsely ground medium-sized jujubes and 2-3cm of cinnamon bark, with 1.5 glasses of water until the volume reaches one glass)
- Jujube and licorice decoction, half a glass twice daily (boil 5 coarsely ground jujubes and one teaspoon licorice root powder with 1.5 glasses of water until the volume reaches one glass)
- Jujube and thyme decoction, half a glass every 8-12 hours (boil 5 coarsely ground jujubes and one tablespoon of thyme with 1.5 glasses of water until the volume reaches one glass)

### Shortness of breath<sup>16</sup>

- Daily consumption of one tablespoon of flixweed in half a glass of hot water
- Cow parsnip tea (one dessert spoon cow parsnip powder in half a glass of boiling water<sup>17</sup>)
- Inhalation<sup>18</sup> of mint or spearmint extract or massaging their essential oil to the back of the chest, above the lips or on the scapula

---

<sup>15</sup>- In case of productive cough with fever, secondary infection should be ruled out. There is also the possibility of a slight increase in secretions within the first few days of using the medication.

<sup>16</sup>- In patients with a history of anaphylaxis, medications should be used with caution.

<sup>17</sup>- Use with 5 drops of vinegar in patients with hot temperament.

<sup>18</sup>- Here, inhalation consists of adding mint essential oil to boiling water (called "*enkebab*" in Persian medicine). In patients with a history of asthma or bronchitis, caution should be taken in inhalation or massage with mint or mint-based products.

- Massaging or warm cupping of the back<sup>19</sup>

### **Fever**

- Daily consumption of a glass of apple juice
- *Ma-al-sha'eer* one glass every eight hours (plain or with jujube and sebesten)
- One cup of willow water every 6 hours<sup>20</sup>
- Footbath with lukewarm water

### **Weakness**

- Sucking on a dessertspoon of honey or drinking a cup of honey and water mixture (with or without lemon) every 2 hours
- One dessertspoon of grape sap every 6 hours
- *Jollab-honey*<sup>21</sup> mixture every 8–12h
- Apples (cooked, as apple juice or apple jam) and carrots (cooked, carrot juice)
- Placing feet in warm water<sup>22</sup> for 15-20 minutes once daily before bedtime
- Anointment of the back, muscles and limbs with chamomile oil<sup>23</sup>

### **Lack of appetite, nausea and vomiting**

- Pomegranate and mint syrup (boil one and a half glasses of pomegranate juice with a dessertspoon of honey and a few fresh branches of mint until the volume reaches one glass) or half a glass of pomegranate juice, or one tablespoon of pomegranate paste; use one of the above recommendations before meals
- One dessertspoon of quince paste before each meal<sup>24</sup>
- Mixture of apple juice and barberry juice (one glass of each) with one dessertspoon of honey or sugar every 8 hours
- Barberry syrup (boil one and a half glass of barberry juice with two dessertspoons of honey until the volume reaches one glass)
- Half a teaspoon of ginger powder with one teaspoon of honey or sweet almond oil every 12 hours

### **Body pain**

---

<sup>19</sup>- Based on Persian medicine, massaging and cupping are most useful in the final stage of the disease (about the second week of the disease onwards) and should be performed in accordance with health protocols to protect the care provider.

<sup>20</sup>Contraindicated in people with a history of Favism

<sup>21</sup>- With the order and amounts mentioned in page 1. Note: Contraindicated in fever, shortness of breath or sensitivity to rose water or saffron.

<sup>22</sup>-Studies have reported that 40 to 42 °C water is more effective in this case.

<sup>23</sup>-Caution in fever

<sup>24</sup>-Cautions in dyspnea

- Cinnamon bark tea with honey or sugar (brew 8-10 cm of cinnamon bark in two glasses of boiling water for 1-2 hours; consume one cup every 6-8 h)
- Anointment with chamomile oil or violet oil or mint essential oil every eight hours<sup>25</sup>
- Placing feet in lukewarm water<sup>26</sup> for 15-20 minutes, once before bedtime
- Half a teaspoon of ginger powder with one teaspoon honey or sweet almond oil every 12 hours (or use ginger tablets on the market).

## Headache

- Mixture of coriander seed powder and rock candy in equal amounts (one dessertspoon after each meal)
- Gentle massaging of the forehead and temporal area with violet oil or chamomile oil
- Inhalation of rose water or rose oil or rose essential oil<sup>27</sup>

## Loss of smell

- Reassurance that the situation is temporary
- Inhalation of saline solution
- Deep inhalation of mint extract or rubbing mint essential oil above the lips every 8 hours
- Inhaling and drinking peppermint or spearmint tea every 8 hours<sup>28</sup>
- Inhalation with a glass of water, one tablespoon of olive oil and a dessertspoon of vinegar
- Intermittent smelling of black seed or its essential oil

## Loss of taste

- Reassurance that the situation is temporary
- Washing the mouth and gargling with saline solution every 8 hours
- Tasting spices such as cinnamon for 20 minutes or tasting vinegar and salt or fresh mint or mint water every 8 hours

## Constipation

- Three to five figs (soaked in water) before each meal
- Two cups of vegetable soup with plums and olive oil every 8 hours
- Two tablespoon of flixweed seeds in one glass of boiling water half an hour before breakfast
- Purging cassia fruits and almond oil once to twice daily (soak 5-6 g of purging cassia fruits in a glass of hot water with a tablespoon of sweet almond oil)

---

<sup>25</sup>-Caution in case of fever

<sup>26</sup>- Studies reported that footbath with water at the temperature of 40 to 42 °C is effective in reducing body pain.

<sup>27</sup>- Caution in case of dyspnea or sensitivity

<sup>28</sup>- Use with caution in patients with a history of respiratory diseases



- Damask rose (soak one to three dessertspoons of damask rose powder in a glass of rose water for 5 hours, sweeten and drink) or a dessertspoon of *Gol-e-ghand* after breakfast
- Abdominal massage (around the navel) clockwise for 15 minutes every 12 hours
- Olive oil (one tablespoon after each meal)

### Diarrhea

- Pomegranate and mint (mixture of one dessertspoon of dried mint powder with half a glass of pomegranate juice every 6 hours, before meal)
- Myrtle decoction once to twice a day before meals (boil one tablespoon of coarsely ground myrtle fruit or leaves with 1.5 glasses of water until the volume reaches one glass)
- Tea or sumac tea every 6 hours before meals (brew one tablespoon of sumac in half a glass of boiling water for 10 minutes)
- Potato puree with mint and garlic

### Sore throat

- Gargling with lukewarm saline solution
- Gargling and drinking marshmallow tea (brew one tablespoon marshmallow in a glass of boiling water for with 10 minutes; drink every 6-8 hours)
- Decoction of licorice root powder<sup>29</sup> or half a dessertspoon of licorice paste<sup>30</sup>
- Mallow tea (brew one tablespoon of mallow in a glass of boiling water for 15 minutes (every 12 hours after meals)
- Combination of Arabic gum, tragacanth and starch<sup>31</sup>
- Almond gruel

## Inpatients

**Definition:** Inpatient refers to patients who, in addition to clinical symptoms, have one of the criteria for hospitalization according to the ninth version of the National Protocol for Diagnosis and Treatment of Covid-19.

<sup>29</sup>- Boil a teaspoon of licorice root powder in one and a half cups of water until the volume reaches one cup; strain and drink.

<sup>30</sup>- Use with caution in high blood pressure, hormonal disorders and concomitant use of contraceptive pills. Also, due to the presence of licorice in different combinations in this guide, consider the maximum daily dose of three dessertspoons for the root powder and two teaspoons for the paste; these should not be exceeded.

<sup>31</sup>- Dissolve one teaspoon of tragacanth and one teaspoon of Arabic gum in half a cup of boiling water (solution one); Dissolve one teaspoon of starch in half a cup of cold water (solution two). Mix solution one and two and drink gradually within three days.

## Recommendations<sup>32</sup>

- Follow the recommendations on pages 5 and 6
- Considering the complex conditions of hospitalized patients, it is recommended that medicinal plants and herbal medicines in such patients be prescribed with consultation of a Persian medicine specialist and under supervision of the physician in charge.
- The following recommendations can help improve symptoms under supervision of the physician in charge and according to the patient's condition.

### Dry cough

- Warm cupping of the lungs

### Weakness or body pain

- Warm cupping of the back (paravertebral), arms and legs
- Body massage with chamomile oil or mint essential oil

### Shortness of breath

- Massaging of the back
- Warm cupping of the back

## Covid-19 complications

**Definition:** Complications of the Covid-19 pandemic occur in both patients and others. In addition to long-term weakness, anxiety and depression, and other complications of Covid-19, they also include problems in non-patients such as obsessive-compulsive disorder, skin dryness, and depression caused by death of a loved one. It should be noted that the following are provided as complementary treatment and should not cause delays in diagnostic and therapeutic evaluations.

### Weakness and lethargy

- Following instructions in “weakness” section for outpatients (Page 13 of this manuscript)

---

<sup>32</sup>- In case of underlying disease or consumption of other medications, precautions and drug interactions should be taken into consideration. When necessary, consult a Persian medicine specialist

## Depression<sup>33</sup>

- Consumption of *Jollab* syrup<sup>34</sup> (every 8-12 hours, 3 tablespoons in half a glass of cold water)
- Lemon balm<sup>35</sup> or lavender tea or a combination of the two (prepared from available teabags or by brewing a tablespoon of each herb in a glass of boiling water for 10 minutes, twice a day)

## Anxiety and stress

- Lemon balm or lavender or a combination of the two (prepared from available teabags or by brewing a tablespoon of each herb in a glass of boiling water, for 10 minutes, twice a day)
- Aromatherapy with lemon essential oil every 4 hours

## Skin dryness, pruritus, and hives<sup>36</sup>

- Rub sweet almond oil on dry areas three times a day.
- Consume barley soup or medical beer (half a glass every 6 hours).

## Obsession

- A dessertspoon of coriander half an hour before bedtime<sup>37</sup>
- Avoiding stressful situations and keeping calm
- Borage and valerian tea (prepared from available teabags or by brewing a tablespoon of a mixture of borage and valerian root in a glass of boiling water for 10 minutes, two to three times a day)<sup>38</sup>

---

<sup>33</sup> Due to illness, loss of loved ones, economic degradation and so on

<sup>34</sup> The recipe is mentioned on page 7. Note: contraindicated in case of fever, shortness of breath or allergy to rose or saffron.

<sup>35</sup> Use with caution in hypothyroidism.

<sup>36</sup> Caused by excessive hand washing

<sup>37</sup> Caution in patients with a history of hypoglycemia or hypotension

<sup>38</sup> Use with caution in liver and kidney disorders.

## References

- Aanouz, I., A. Belhassan, K. El-Khatibi, K. Lakhlifi, M. El-Ldrissi, and M. Bouachrine. 2020. 'Moroccan Medicinal plants as inhibitors against SARS-CoV-2 main protease: Computational investigations', *Journal of biomolecular structure & dynamics*: 1-9.
- Aghili M. Makhzan-al-Advieh. Tehran: Tehran University of Medical Sciences; 1393.
- Al-Hatamleh, M.A.I., M.M. Hatmal, K. Sattar, S. Ahmad, M.Z. Mustafa, M.C. Bittencourt, and R. Mohamud, R. 2020. 'Antiviral and Immunomodulatory Effects of Phytochemicals from Honey against COVID-19: Potential Mechanisms of Action and Future Directions', *Molecules*, 25.
- Alkhatib, A. 2020. 'Antiviral Functional Foods and Exercise Lifestyle Prevention of Coronavirus', *Nutrients*, 12.
- Antunes, R., F. Roberta, A. Nuno, S. Rogério, M. Rui, M. Pedro, and R. Rebelo-Gonçalves. 2020. 'Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19', *International journal of environmental research and public health*, 17: 4360.
- Ashby, N. J. S. 2020. 'Impact of the COVID-19 Pandemic on Unhealthy Eating in Populations with Obesity', *Obesity (Silver Spring)*, 28: 1802-05.
- Avicenna. *Qanun Fi al-Teb (Canon of Medicine)*. Beirut, Lebanon: Dare Ehya al-Toras Institute; 2005.
- Bahramsoltani, R., and R. Rahimi. 2020. 'An Evaluation of Traditional Persian Medicine for the Management of SARS-CoV-2', *Frontiers in Pharmacology*:11.
- Bailly, C., and G. Vergoten. 2020. 'Glycyrrhizin: An alternative drug for the treatment of COVID-19 infection and the associated respiratory syndrome?', *Pharmacology & therapeutics*, 214: 107618.
- Boozari, M., and H. Hosseinzadeh. 2020. 'Natural products for COVID-19 prevention and treatment regarding to previous coronavirus infections and novel studies', *Phytotherapy research*: 1-13.
- Byass, Peter. 2020. 'Eco-epidemiological assessment of the COVID-19 epidemic in China, January-February 2020', *Global health action*, 13: 1760490-90.
- Cheng, F., Y. Mao, S. Jin, R. Cai, and K. Yuan. 2020. 'Content determination and anti-fatigue effect of the purified anthocyanin from purple *Daucus carota*', *Pharmacognosy Magazine*, 16: 670.
- Ciavarella, C., I. Motta, S. Valente, and G. Pasquinelli. 2020. 'Pharmacological (or Synthetic) and Nutritional Agonists of PPAR- $\gamma$  as Candidates for Cytokine Storm Modulation in COVID-19 Disease', *Molecules*, 25.
- Cinatl, J., B. Morgenstern, G. Bauer, P. Chandra, H. Rabenau, and H.W. Doerr. 2003. 'Glycyrrhizin, an active component of liquorice roots, and replication of SARS-associated coronavirus', *Lancet*, 361: 2045-6.

Dahab, M.A., M.M. Hegazy, and H.S. Abbass. 2020. 'Hordatines as a Potential Inhibitor of COVID-19 Main Protease and RNA Polymerase: An In-Silico Approach', *Natural products and bioprospecting*, 10: 453-62.

Donelli, D., M. Antonelli, C. Bellinazzi, G. F. Gensini, and F. Firenzuoli. 2019. 'Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis', *Phytomedicine: international journal of phytotherapy and phytopharmacology*, 65: 153099.

Doustfatemeh, S., M.H. Imanieh, A. Mohagheghzade, M.M. Zarshenas, Z. Torkamani, G. Yousefi, S. Farahangiz, and A. Salehi. 2017. 'The Effect of Black Tea (*Camellia sinensis* (L) Kuntze) on Pediatrics with Acute Nonbacterial Diarrhea: A Randomized Controlled Trial', *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 22: 114-19.

Dubey, S., P. Biswas, R. Ghosh, S. Chatterjee, M.J. Dubey, S. Chatterjee, D. Lahiri, and Carl J. Lavie. 2020. 'Psychosocial impact of COVID-19', *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14: 779-88.

Farrell, N.F., C. Klatt-Cromwell, and J.S. Schneider. 2020. 'Benefits and Safety of Nasal Saline Irrigations in a Pandemic—Washing COVID-19 Away', *JAMA Otolaryngology–Head & Neck Surgery*, 146: 787-88.

Fatima, S., N. Haider, M.A. Alam, M.A. Gani, and R. Ahmad. 2020. 'Herbal approach for the management of COVID-19: an overview', *Drug metabolism and personalized therapy*. [Epub ahead of print]. <https://doi.org/10.1515/dmdi-2020-0150>

Fu, S., B. Wang, J. Zhou, X. Xu, J. Liu, Y. Ma, L. Li, X. He, S. Li, J. Niu, B. Luo, and K. Zhang. 2020. 'Meteorological Factors, Governmental Responses and COVID-19: Evidence from Four European countries', *Environ Res*: 110596.

Gilani, Mohammad Kazem. Hefz-al-sehheh Naseri. Edited by Rasool Choopani. *Iranian Traditional Medicine Publications*. 1392.

Haybar, H., A.Z. Javid, M.H. Haghhighizadeh, E. Valizadeh, S.M. Mohaghegh, and A. Mohammadzadeh. 2018. 'The effects of *Melissa officinalis* supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina', *Clinical Nutrition ESPEN*, 26: 47-52.

Hong, E. H., J. H. Song, K. B. Kang, S. H. Sung, H. J. Ko, and H. Yang. 2015. 'Anti-Influenza Activity of Betulinic Acid from *Zizyphus jujuba* on Influenza A/PR/8 Virus', *Biomolecules & therapeutics* (Seoul), 23: 345-9.

Hoyles L., Vulevic J. (2008) Diet, Immunity and Functional Foods. In: Huffnagle G.B., Noverr M.C. (eds) *GI Microbiota and Regulation of the Immune System*. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, vol 635. Springer, New York, NY.

Hussain, A., K. Mahawar, Z. Xia, W. Yang, and S. El-Hasani. 2020. 'Obesity and mortality of COVID-19. Meta-analysis', *Obesity research & clinical practice*, 14: 295-300.

IbnNafis Gharshi A. *Al-Shamil fi Al-Sana'a Al-Tebbia*. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2008.

Iran Ministry of Health, and Medical Education, Guidelines on controlling the epidemic of Covid-19; No. 1: Guide for diagnosis and treatment of Covid disease, at the level of outpatient and inpatient services, ninth edition, December 2016.

Ishimaru, N., T. Maeno, M. Suzuki, and T. Maeno. 2013. 'Rapid effects of Kikyo-to on sore throat pain associated with acute upper respiratory tract infection', *Journal of complementary & integrative medicine*, 11: 51-4.

Jalali, A., F. Dabaghian, H. Akbrialiabad, F. Foroughinia, and M. M. Zarshenas. 2020. 'A pharmacology-based comprehensive review on medicinal plants and phytoactive constituents possibly effective in the management of COVID-19', *Phytotherapy Research*. [Epub ahead of print].

Jiménez-Pavón, D., A. Carbonell-Baeza, and C. J. Lavie. 2020. 'Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people', *Progress in cardiovascular diseases*, 63: 386-88.

Kamyar M.H., and Tsifansky Michael. 2008. 'Olfactory influences on mood and autonomic, endocrine, and immune function ', *Psychoneuroendocrinology*, 33: 1302-03.

Kawahara, Takeshi, and T. Iizuka. 2011. 'Inhibitory effect of hot-water extract of quince (*Cydonia oblonga*) on immunoglobulin E-dependent late-phase immune reactions of mast cells', *Cytotechnology*, 63: 143-52.

Khazdair, M. R., V. Ghorani, A. Alavinezhad, and M. H. Boskabady. 2018. 'Pharmacological effects of *Zataria multiflora* Boiss L. and its constituents focus on their anti-inflammatory, antioxidant, and immunomodulatory effects', *Fundamental & clinical pharmacology*, 32: 26-50.

Khubber, S., R. Hashemifesharaki, M. Mohammadi, and S.M.T. Gharibzahedi. 2020. 'Garlic (*Allium sativum* L.): a potential unique therapeutic food rich in organosulfur and flavonoid compounds to fight with COVID-19', *Nutrition Journal*, 19: 124.

Kulyar, M.F.A., R. Li, K. Mehmood, M. Waqas, K. Li, and J. Li. 2020. 'Potential influence of *Nigella sativa* (Black cumin) in reinforcing immune system: A hope to decelerate the COVID-19 pandemic', *Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*: 153277-77.

Li, T., Y. Zhang, C. Gong, J. Wang, B. Liu, L. Shi, and J. Duan. 2020. 'Prevalence of malnutrition and analysis of related factors in elderly patients with COVID-19 in Wuhan, China', *European journal of clinical nutrition*, 74: 871-75.

Luo, P., D. Liu, and J. Li. 2020. 'Pharmacological perspective: glycyrrhizin may be an efficacious therapeutic agent for COVID-19', *International journal of antimicrobial agents*, 55: 105995.

Moslemi Fard, Masoud, Narjess Goeji, Reza Ghadimi, Mohammad Kamalinejad, Hoda Shirafkan, and Seyyed Ali Mozaffarpur. 2020. 'Hospital diet for COVID-19, an acute respiratory infectious disease: An evidence-based Protocol of a Clinical Trial', *Caspian Journal of Internal Medicine*, 11: 466-78.

Mustafa, M. Z., S. H. Shamsuddin, S. A. Sulaiman, and J. M. Abdullah. 2020. 'Anti-inflammatory Properties of Stingless Bee Honey May Reduce the Severity of Pulmonary Manifestations in COVID-19 Infections', *The Malaysian journal of medical sciences : MJMS*, 27: 165-69.

Narkhede, R.R., A.V. Pise, R.S. Cheke, and S.D. Shinde. 2020. 'Recognition of Natural Products as Potential Inhibitors of COVID-19 Main Protease (Mpro): In-Silico Evidences', *Natural products and bioprospecting*, 10: 297-306.

Nazem Jahan M. Exir-e A'zam (The Great Panacea). Tehran: Iran University of Medical Sciences, Institute of Medicine History, Islamic and Alternative Medicine 2008.

Nosál'ova, G., A. Strapková, A. Kardosová, P. Capek, L. Zathurecký, and E. Bukovská. 1992. 'Antitussive Wirkung des Extraktes und der Polysaccharide aus Eibisch (*Althaea officinalis* L., var. *robusta*)', *Die Pharmazie*, 47: 224-6.

Pasalar, M., R. Choopani, M. Mosaddegh, M. Kamalinejad, A. Mohagheghzadeh, M. R. Fattahi, M.M. Zarshenas, P. Jafari, and K.B. Lankarani. 2015. 'Efficacy of jollab in the treatment of depression in dyspeptic patients: a randomized double-blind controlled trial', *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 20: 104-8.

Peterfalvi, A., E. Miko, T. Nagy, B. Reger, D. Simon, A. Miseta, B. Czéh, and L. Szereday. 2019. 'Much More Than a Pleasant Scent: A Review on Essential Oils Supporting the Immune System', *Molecules*, 24.

Prasanth, D., M. Murahari, V. Chandramohan, S. P. Panda, L. R. Atmakuri, and C. Guntupalli. 2020. 'In silico identification of potential inhibitors from Cinnamon against main protease and spike glycoprotein of SARS CoV-2', *Journal of biomolecular structure & dynamics*: 1-15.

Rajagopal, K., G. Byran, S. Jupudi, and R Vadivelan. 2020. 'Activity of phytochemical constituents of black pepper, ginger, and garlic against coronavirus (COVID-19): An "in silico" approach', *International Journal of Health and Allied Sciences*. 9: 43-50.

Ramalingam, S., C. Graham, J. Dove, L. Morrice, and A. Sheikh. 2020. 'Hypertonic saline nasal irrigation and gargling should be considered as a treatment option for COVID-19', *Journal of global health*, 10: 010332.

Rhazi MZ. *Al-Mansuri fi Al-Teb*. Kuwait: Al-Monazama Al-Arabia al-Tarbia va Al-Thaqafa va Al-Olum; 1988. p. 112-3.

Rouhi, H., and F. Ganji. 2007. 'Effect of *Althaea Officinalis* on Cough Associated with ACE Inhibitors ', *Pakistan Journal of Nutrition*, 6: 256-58.

Sarris, J., E. McIntyre, and D. A. Camfield. 2013. 'Plant-based medicines for anxiety disorders, Part 1: a review of preclinical studies', *CNS Drugs*, 27: 207-19.

Seo, H., and K. Sohng. 2011. 'The Effect of Footbaths on Sleep and Fatigue in Older Korean Adults', *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 18.

Signer, J., H. Jonsdottir, W. Albrich, M. Strasser, R. Zust, Sarah R., R. Ackermann-Gäumann, N. Lenz, D. Siegrist, A. Suter, R. Schoop, and O. Engler. 2020. In vitro virucidal activity of Echinaforce®, an Echinacea purpurea preparation, against coronaviruses, including common cold coronavirus 229E and SARS-CoV-2.

Silveira, D., J. M. Prieto-Garcia, F. Boylan, O. Estrada, Y. M. Fonseca-Bazzo, C. M. Jamal, P. O. Magalhães, E. O. Pereira, M. Tomczyk, and M. Heinrich. 2020. 'COVID-19: Is There Evidence for the Use of Herbal Medicines as Adjuvant Symptomatic Therapy?', *Front Pharmacol*, 11: 581840.

Singh, S., N. Sharma, U. Singh, T. Singh, D. K. Mangal, and V. Singh. 2020. 'Nasopharyngeal wash in preventing and treating upper respiratory tract infections: Could it prevent COVID-19?', *Lung India*, 37: 246-51.

Sinha, Saurabh K., Satyendra K. Prasad, Md Ataul Islam, Shailendra S. Gurav, Rajesh B. Patil, Nora Abdullah AlFaris, Tahany Saleh Aldayel, Nora M. AlKehayez, Saikh Mohammad Wabaidur, and Anshul Shakya. 2020. 'Identification of bioactive compounds from Glycyrrhiza glabra as possible inhibitor of SARS-CoV-2 spike glycoprotein and non-structural protein-15: a pharmacoinformatics study', *Journal of Biomolecular Structure and Dynamics*: 1-15.

Sultan, M. T., M. S. Butt, M. M. Qayyum, and H. A. Suleria. 2014. 'Immunity: plants as effective mediators', *Crit Rev Food Sci Nutr*, 54: 1298-308.

Suručić, R., B. Tubić, M. P. Stojiljković, D. M. Djuric, M. Travar, M. Grabež, K. Šavikin, and R. Škrbić. 2020. 'Computational study of pomegranate peel extract polyphenols as potential inhibitors of SARS-CoV-2 virus internalization', *Mol Cell Biochem*: 1-15.

Talaei, A., F. Forouzanfar, and S. Akhondzadeh. 2019. 'Medicinal plants in the treatment of obsessive-compulsive disorder: A review', *Curr Drug Discov Technol*.

Thota, S. M., V. Balan, and V. Sivaramakrishnan. 2020. 'Natural products as home-based prophylactic and symptom management agents in the setting of COVID-19', *Phytother Res*, 34: 3148-67.

Usman A, Ashfaq, Masoud Muhammad S, Nawaz Zafar, and Riazuddin Sheikh. 2011. 'Glycyrrhizin as antiviral agent against Hepatitis C Virus', *Journal of Translational Medicine*, 9: 112  
Hordatines as a Potential Inhibitor of COVID-19 Main Protease and RNA Polymerase: An In-Silico Approach. *Nat Prod Bioprospect*  
Hypoglycemic, Antitussive and Analgesic Effects of Nanoparticles of Cordia myxa Fruits Extract.

Wani, A. R., K. Yadav, A. Khursheed, and M. A. Rather. 2020. 'An updated and comprehensive review of the antiviral potential of essential oils and their chemical constituents with special focus on their mechanism of action against various influenza and coronaviruses', *Microbial pathogenesis*: 104620.

Whitcroft, K.L., and T. Hummel. 2020. 'Olfactory Dysfunction in COVID-19: Diagnosis and Management', *Jama*, 323: 2512-14.

Xu, W., R. H. Zhou, L. Li, and M. W. Jiang. 2012. '[Observation on therapeutic effect of chronic fatigue syndrome treated with coiling dragon needling and moving cupping on back]', *Zhongguo Zhen Jiu*, 32: 205-8.



Yang, H., Y. Sun, R. Cai, Y. Chen, and B. Gu. 2020. 'The impact of dietary fiber and probiotics in infectious diseases', *Microbial pathogenesis*, 140: 103931.

Yeung, K. S., M. Hernandez, J. J. Mao, I. Haviland, and J. Gubili. 2018. 'Herbal medicine for depression and anxiety: A systematic review with assessment of potential psycho-oncologic relevance', *Phytotherapy Research*, 32: 865-91.

Yi-Ying, Lu. 2004. 'Treatment of cough and asthma with blood-letting puncturing and cupping: A report of 3 cases ', *Journal of Chinese Integrative Medicine*, 2: 244-51.

Zabetakis, I., R. Lordan, C. Norton, and A. Tsoupras. 2020. 'COVID-19: The Inflammation Link and the Role of Nutrition in Potential Mitigation', *Nutrients*, 12.

Zeinali, M., M.R. Zirak, S.A. Rezaee, G. Karimi, and H. Hosseinzadeh. 2019. 'Immunoregulatory and anti-inflammatory properties of *Crocus sativus* (Saffron) and its main active constituents: A review', *Iranian journal of basic medical sciences*, 22: 334-44.



# توصیه‌های پیشگیرانه و درمان‌های کمکی طب ایرانی در کووید-19

(ویرایش دهم - ویژه پزشکان)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

این راهنما با تلاش و مشارکت جمعی از متخصصین طب ایرانی و کارشناسان دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به منظور ارائه راهکارهای طب ایرانی در پیشگیری و درمان کووید-19 تدوین گردیده است.

لازم به ذکر است این راهنما جهت درمان کمکی کووید-19 می باشد و نباید موجب تأخیر در انجام روش های تشخیصی و شروع درمان های طب رایج شود.

# فهرست

- 5 نقش سبک زندگی از دیدگاه طب ایرانی
- 7 پیشگیری
- 8 قوانین درمان در طب ایرانی
- 8 بیماران سرپایی بدون علامت
- 1 بیماران سرپایی علامت دار
- 17 بیماران بستری
- 1 عوارض همه گیری

## باسمه تعالی

### مقدمه

پاندمی کووید 19 امروزه به یک چالش مهم جهانی بدل شده و رهیافت از این همه‌گیری سخت، نیاز به استفاده از همه ظرفیت‌های ممکن در حوزه سلامت دارد. نبود هیچ‌گونه درمان قطعی و یا واکسن موثر در کنترل و درمان بیماری، یافتن هرگونه راه کار منطقی و علمی برای کاهش آلام بیماران و کمک به درمان را مهم و ضروری می‌نماید.

در این راستا، فرآورده‌های طبیعی و انواع طب‌های سنتی با رویکرد علمی از جمله منابع مهم یافتن مسیرهای کنترل و کمک به درمان به شمار می‌روند که سازمان جهانی بهداشت هم در استراتژی 2014-2023 خود بر استفاده از این پتانسیل مهم تاکید نموده است. کشورهایی نظیر چین نیز با به کارگیری گسترده و منطقی طب چینی دستاوردهای بزرگی در مقابله با کووید 19 بدست آوردند که نشان از قابلیت استفاده از طب‌های سنتی و مکمل به عنوان بازوی کمکی سیستم سلامت است. این مهم با توجه به اقبال و اعتماد عمومی به این حوزه از علوم پزشکی که ریشه در فرهنگ و تاریخ بسیاری از کشورها مانند ایران دارد، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. با توجه به اهمیت این بستر در کمک به سیستم سلامت، در اسناد بالادستی نظام جمهوری اسلامی ایران نیز بر استفاده از این ظرفیت بومی، تاکید فراوان شده است. سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری، سند ملی گیاهان دارویی و طب سنتی مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی، و برنامه‌های توسعه پنجم و ششم مصوب مجلس شورای اسلامی، نمونه‌هایی از این دست به شمار می‌روند.

لذا با توجه به وجود یکی از دیرپاترین و مهم‌ترین انواع طب سنتی در کشور ایران که به نام طب ایرانی (Persian Medicine) در دنیا شناخته می‌شود و مورد تایید سازمان جهانی بهداشت نیز قرار دارد، یک فرصت مهم در بکارگیری علمی و مبتنی بر شواهد این حوزه از دانش در مقابله با همه‌گیری کرونا در کشور فراهم می‌باشد. طب ایرانی با سابقه‌ای چنددهه‌ز ساله از دانش و تجربه نسل‌های مختلف پزشکان بلندآوازه ایرانی در بستر تمدنی ایران و اسلام، بستری مهم از پتانسیل‌های پیشگیری و درمان برای ساختار سلامت کشور است؛ که نگاه تلفیقی به آن در کنار پزشکی رایج و با تکیه بر پژوهش‌های متاخر راجع به مبانی و محتوای آن، استفاده حداکثری از توان علمی کشور برای برون رفت از این شرایط سخت را فراهم می‌کند.

در پاسخ به این ضرورت، دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، بر پایه وظیفه خود، هم‌راستا و منطبق بر نسخه نهم «راهنمای کشوری تشخیص و درمان کووید-19 در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری» و با بهره‌گیری از مبانی تشخیص و درمان در طب ایرانی؛ ویرایش دهم «توصیه‌های پیشگیرانه و درمان‌های کمکی طب ایرانی در کووید 19- ویژه پزشکان» را منتشر می‌نماید که مرجع استفاده از آموزه‌ها و راه‌کارهای مبتنی بر متون سنتی و مستندات علمی است. این راهنما شامل توصیه‌های پیشگیرانه و کمک درمانی طب ایرانی بوده و با نگاه بیشترین احتمال اثربخشی در این بیماری و کمترین آسیب و عوارض برای استفاده کنندگان تهیه شده است.

این مهم با تلاش شبانه‌روزی کمیته علمی تدوین نگارش این راهنما محقق شده است که از نخستین روزهای ورود کووید 19 به کشور تشکیل شده و تا کنون 9 ویرایش از این راهنما را منتشر کرده و هر بار به تکمیل و ارتقای آن بر اساس رصد این بیماری و بر مبنای آخرین مطالعات انجام شده کوشیده است و اینک ویرایش دهم آن را در دی ماه 1399 منتشر می‌نماید. بدیهی است این مسیر تا پایان راه و غلبه نهایی بر این همه‌گیری ادامه داشته و نسخه‌های آتی بر اساس نتایج پژوهش‌ها و بررسی متخصصین این حوزه منتشر خواهد شد. لذا در پایان از تلاش تمامی عزیزان و متخصصین این کمیته که با تلاش جهادی و بر پایه دانش و تخصص، شکل‌گیری این راهنما به عنوان مرجع مداخلات پزشکان در کووید 19 با استفاده از طب ایرانی را رقم زده‌اند؛ صمیمانه سپاسگزاری کرده و برای ایشان توفیق روز افزون در خدمت به مردم را از خداوند منان مسألت می‌نمایم.

دکتر نفیسه حسینی یکتا

مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

دی ماه 1399

## نقش سبک زندگی در کمک به پیشگیری و درمان کووید 19 از دیدگاه طب ایرانی

در طب ایرانی پیشگیری و درمان بیماری‌ها در گام نخست بر مبنای اصلاح سبک زندگی انجام می‌شود. مداخلات سبک زندگی در طب ایرانی دارای شش زیر مجموعه است که با عنوان شش اصل ضروری شناخته می‌شوند. این شش اصل شامل هوا، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، تعادل خواب و بیداری، حرکت و سکون، نگهداری و دفع مواد از بدن، و عوامل روحی-روانی هستند که نه تنها در پیشگیری از بیماری، بلکه در درمان بیماریها نیز تأثیر گذار هستند. با توجه به اهمیت این موضوع، در ابتدای این راهنما برخی توصیه‌های سبک زندگی از دید طب ایرانی که در پیشگیری و درمان کرونا مشترک هستند، در شش زیر مجموعه ارائه شده است. این توصیه‌ها بر اساس منابع طب ایرانی از طریق تقویت طبیعت قوای عمومی بدن و بر اساس مقالات متأخر از طریق ساز و کارهایی مانند تنظیم سیستم ایمنی در کمک به پیشگیری و درمان کرونا کاربرد دارند. توصیه‌های سبک زندگی که به طور ویژه برای هر یک از گروه‌های شناخته شده در بیماری کرونا مطرح هستند، به طور مجزا در بخش مربوطه ذکر خواهند شد.

---

### لازم به ذکر است انجام توصیه‌های مندرج در راهنمای کشوری تشخیص و درمان کووید 19 ضروری است

---

#### 1) هوا

در این اصل، موضوع عدم مواجهه با عامل بیماری‌زا در محیط مد نظر است، لذا موارد زیر توصیه می‌شود:

- ✚ فاصله‌گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک، شستشوی دست‌ها، و پرهیز از حضور در مناطق پر ازدحام
- ✚ باز کردن پنجره‌ها به مدت 10-15 دقیقه در روز جهت تهویه مناسب هوا

#### 2) خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها

- ✚ صرف غذا فقط هنگام گرسنگی واقعی و ایجاد نظم در اوقات غذا خوردن
- ✚ استفاده مناسب از مایعات به اندازه کافی بعد از هضم غذا

مصرف انواع سوپ سبزیجات (بویژه با هویج، زعفران و روغن زیتون) و سبزیجات بخارپز، میوه‌هایی مانند سیب، به<sup>۱</sup> شیرین پخته، آب انار شیرین یا ملس (آبگیری شده با دانه و بویژه پیه سفید آن)<sup>۲</sup>، مرکبات شیرین

پرهیز از پرخوری، تند خوردن، غذاهای دارای رنگ‌ها و طعم‌دهنده‌های مصنوعی و همچنین سوءتغذیه پرهیز از غذاهای دیرهضم و فست‌فودها

### 3) خواب و بیداری

پرهیز از بی‌خوابی و خواب نابجا (مثلا خواب در روز و بیداری در شب)

### 4) حرکت و سکون (فعالیت بدنی)

داشتن فعالیت فیزیکی معتدل یا ورزش متناسب با وضعیت هر فرد

### 5) تعادل نگهداری و دفع مواد از بدن

توجه به اصلاح رژیم غذایی (مصرف سبزیجات، سوپ) در صورت اجابت مزاج کمتر از روزی یک بار، دفع همراه با سختی یا عدم تخلیه کامل

### 6) عوامل روحی روانی

پرهیز از شرایط تنش‌زا و حفظ آرامش روحی

تمرین مکرر تنفس عمیق به صورت حبس نفس بعد از دم و سپس بازدم عمیق

بوئیدن روزانه میوه‌ها (پس از شستن کامل آنها)<sup>۳</sup> نظیر پرتقال، نارنج، لیمو، به؛ و گلاب

---

<sup>۱</sup>احتیاط در صورت وجود تنگی نفس

<sup>۲</sup>احتیاط مصرف در نارسایی کلیه

<sup>۳</sup>می‌توان پوست مرکبات را در آب جوشانده یا روی حرارت ملایم گذاشت تا بوی آن متصاعد شود.



## پیشگیری

**تعریف:** پیشگیری به معنای جلوگیری از ابتلا و گسترش بیماری در مردم عادی و به‌ویژه در افراد پرخطر مانند کارکنان بیمارستان‌ها و مراکز درمانی، خانواده بیماران، افراد دارای بیماری زمینه‌ای (مانند فشار خون، دیابت، بیماری قلبی و غیره)، کارمندان، کارگرانی که به دفعات با اقشار مختلف جامعه مراوده فیزیکی دارند و افرادی که با بیماران کرونایی در تماس مستقیم بوده‌اند، می‌باشد. موارد زیر برای پیشگیری از کووید 19 در افراد عادی و پرخطر توصیه می‌شود.

### توصیه‌ها<sup>1</sup>

- رعایت توصیه‌های مندرج در صفحه 5 و 6
- شستشوی حلق و بینی با سرم نمکی یا آب نمک رقیق ولرم (یک قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب گرم با رعایت بهداشت لیوان، آب، نمک، دست‌ها و ...) حداقل دو بار در روز
- افزودن زنجبیل، دارچین، تخم گشنیز، سیر و پیاز، فلفل سیاه به غذا
- مصرف روزانه یک تا دو لیوان از یکی از شربت‌های: لیمو، نارنج، جلاب<sup>2</sup> یا لیمو و زعفران (احتیاط در افراد مبتلا به دیابت)
- مصرف یکی از دمنوش‌های بابونه، نعنا، گاوزبان، آویشن، زوفا، چای کوهی، یا سرخارگل (اکیناسه)، گل محمدی (دم کرده یک قاشق غذاخوری از نیمکوب یکی از این گیاهان با یک لیوان آب جوش به مدت 10 دقیقه، حداکثر سه بار در روز)
- مصرف روزانه سیاهدانه (یک قاشق چایخوری با عسل یا همراه با نان صبحانه)

---

<sup>1</sup> با توجه به اینکه از نظر طب ایرانی بعضی از این گیاهان دارو به شمار می‌روند، در صورت وجود بیماری زمینه‌ای یا مصرف داروهای دیگر، موارد احتیاط و تداخلات دارویی مدنظر قرارگیرد و در صورت نیاز با پزشک متخصص طب ایرانی مشاوره شود.

<sup>2</sup> دهخدا: ایرانیان به مطلق شربت، جلاب می‌گویند (با تشدید لام). اما در اینجا مراد از شربت جلاب مخلوط سه چهارم لیوان آب، سه قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق مرباخوری عسل یا شکر و اندکی زعفران است. معمولاً همان شربت بدون زعفران و عسل، و با شکر، شربت گلاب (یا در عربی جلاب بدون تشدید) گفته می‌شود.

مصرف جوشانده پودر ریشه شیرین بیان<sup>۱</sup> یا نصف قاشق مرباخوری رب ریشه شیرین بیان روزی یک بار<sup>۲</sup>

---

<sup>۱</sup> یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان را در یک و نیم فنجان آب جوشانده تا یک فنجان بماند. سپس صاف کرده میل کنند.  
<sup>۲</sup> در افراد با فشار خون بالا، یا دارای اختلالات هورمونی و مصرف کنندگان قرص های ضدبارداری با احتیاط مصرف گردد. همچنین با توجه به حضور شیرین بیان در ترکیب های مختلف در این راهنما، حداکثر دوز روزانه از پودر ریشه آن سه قاشق مرباخوری و از رب دو قاشق چای خوری می باشد.

## قوانین درمان در طب ایرانی

به طور کلی درمان بیماری‌ها در طب ایرانی با ترتیبی خاص و در مراحل مختلف انجام می‌شود، به طوری که اصلاح سبک زندگی در اولویت قرار دارد. بنابراین در بیماران سرپایی و بستری نیز لازم است علاوه بر توجه به نکات مشترک در اصلاح سبک زندگی، که در ابتدای راهنما آمده است، به نکات ویژه سبک زندگی مخصوص هر مرحله از بیماری نیز توجه شود. گفتنی است در طب سنتی ایرانی از میان شش اصل ضروری برای درمان بیماری، اولویت با تغذیه است؛ بنابراین اغلب توصیه‌ها در این زمینه هستند. بعد از اصلاح سبک زندگی، در مراحل دوم و سوم درمان، استفاده از گیاهان دارویی به صورت تکی و در صورت نیاز به طور ترکیبی توصیه می‌شود. استفاده از اعمال کمک‌درمانی نیز در آخرین مرحله به درمان کمک می‌کند. با توجه به قوانین درمان در طب ایرانی، اقدامات گام به گام در هر یک از گروه‌های نیازمند به درمان ارائه شده است.

## بیماران سرپایی بدون علامت

**تعریف:** بر اساس تعریف نسخه نهم راهنمای کشوری تشخیص و درمان کووید-19 این مرحله، مرحله صفر است. تشخیص بیماری در این مرحله با تست آزمایشگاهی<sup>1</sup> RT-PCR و یا تست‌های تشخیص سریع آنتی‌ژنی انجام می‌شود. این افراد بعد از مدتی ممکن است علامت‌دار شوند؛ لذا پایش علامتی آنها لازم است.

### توصیه‌ها<sup>۲</sup>

- رعایت توصیه‌های مندرج در صفحه 5 و 6
- استفاده از گیاهان دارویی توصیه‌شده در بخش پیشگیری، با احتیاط در مصرف ادویه و غذاهای تند و محرک و سس‌های تند (البته با توجه به شواهد علمی موجود، تجویز سیر و زنجبیل در بیماران کووید می‌تواند کمک‌کننده باشد).

<sup>1</sup> Real-time Polymerase Chain Reaction

<sup>2</sup> در صورت وجود بیماری زمینه‌ای یا مصرف دارو، موارد احتیاط مصرف و تداخلات دارویی مدنظر قرارگیرد و در صورت نیاز با پزشک متخصص طب یا داروسازی ایرانی مشاوره شود.

تجویز یکی از دستورات زیر با توجه به شرایط بیمار:

- مصرف نصف قاشق چایخوری سرخالی پودر زنجبیل، مخلوط با یک قاشق چایخوری عسل یا یک قاشق چایخوری روغن بادام شیرین خوراکی هر 12 ساعت
- مصرف روزانه یک حبه سیر خام با شربت سکنجبین (2 قاشق غذاخوری سکنجبین با نصف لیوان آب)
- مصرف دم کرده گل بنفشه هر 8 ساعت (یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب جوش)
- مصرف جوشانده پودر ریشه شیرین بیان<sup>1</sup> یا نصف قاشق مرباخوری رب ریشه شیرین بیان هر 12 ساعت<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان را در یک و نیم فنجان آب جوشانده تا یک فنجان بماند. سپس صاف کرده میل کنند.  
<sup>2</sup> در افراد با فشار خون بالا، یا دارای اختلالات هورمونی و مصرف کنندگان قرص های ضدبارداری با احتیاط مصرف گردد. همچنین با توجه به حضور شیرین بیان در ترکیب های مختلف در این راهنما، حداکثر دوز روزانه از پودر ریشه سه قاشق مرباخوری و از رب آن دو قاشق چایخوری می باشد.

## بیماران سرپایی علامت‌دار

**تعریف:** منظور از بیماران سرپایی علامت‌دار؛ بیمار مشکوک، محتمل یا قطعی با علائم خفیف (مرحله یک) بر اساس نسخه نهم راهنمای کشوری تشخیص و درمان کووید-19 است. بیمارانی که علاوه بر علائم مرتبط با کووید 19، علائم هشداردهنده جهت ارجاع به بیمارستان را داشته باشند یا بر اساس راهنمای کشوری در گروه در معرض خطر متوسط یا شدید طبقه بندی شوند؛ بنا به قضاوت پزشک، ممکن است نیازمند ارجاع به مراکز بیمارستانی منتخب جهت ارزیابی بیشتر باشند. در کسانی که در معرض خطر نبوده و نیاز به بستری ندارند، درمان‌های طب ایرانی به صورت مکمل درمان‌های طب رایج و به مدت 5-7 روز تجویز می‌گردند. پس از پایان یک دوره مصرف یا در صورت تشدید علائم قبل از 7 روز، لازم است بیمار مجدد ارزیابی شده و برحسب شرایط تصمیم‌گیری شود. در بیماران سرپایی در معرض خطر متوسط و شدید، ارزیابی بیمار به صورت روزانه انجام می‌شود. همچنین در این بیماران تجویز درمان‌های گیاهی باید با در نظر گرفتن احتمال تداخلات دارویی و شرایط زمینه‌ای فرد و با نظر پزشک متخصص طب ایرانی انجام گیرد.

### توصیه‌ها






- رعایت توصیه‌های مندرج در صفحه 5 و 6
- تهویه مناسب هوا، پرهیز از قرار گرفتن در هوای سرد و حفظ حرارت و رطوبت محیط در حد اعتدال
- استراحت کافی و پرهیز از فعالیت سنگین
- مصرف کره با عسل و مغز بادام همراه با کمی نان به‌عنوان صبحانه<sup>1</sup>
- پودر بادام (روزانه یک قاشق غذاخوری همراه با یک لیوان آب گرم و شکر یا عسل یا به صورت حریره بادام)

### درمان کلی

انتخاب یکی از موارد زیر برحسب شرایط بیمار، و تجویز به مدت 5-7 روز<sup>2</sup>:

---




<sup>1</sup> محدودیت مصرف در بیماران مبتلا به هایپرلیپیدمی و دیابت  
<sup>2</sup> در صورت وجود بیماری‌های زمینه‌ای، مصرف سایر داروها یا عدم آشنایی کامل پزشک تجویزکننده، با پزشک متخصص طب ایرانی مشاوره شود.

 ماء الشعيرطبی<sup>۱</sup> با روغن بادام یا مغز بادام  
 ماء الشعيرطبی با عناب و سپستان (در دستور ماء الشعير پاورقی، از همان ابتدا 10 عدد عناب و 5 عدد سپستان نیم کوب همراه با جو اضافه شود)  
 جوشانده عناب و شیرین بیان (5 عدد عناب نیمکوب با یک قاشق مرباخوری پودر ریشه شیرین بیان با 1/5 لیوان آب جوشانده تا به حجم یک لیوان برسد، هر 12 ساعت نصف لیوان)  
 جوشانده عناب و آویشن و ختمی و انجیر (5 عناب متوسط، یک قاشق مرباخوری پودر آویشن، یک قاشق غذاخوری نیمکوب ختمی و 3 عدد انجیر خشک با 2 لیوان آب با حرارت ملایم جوشانده شود تا به حجم یک لیوان برسد. پس از صاف کردن، هر 12 ساعت نصف لیوان به صورت گرم میل شود)  
 شیرین بیان و گل گاوزبان<sup>۲</sup> (دم کرده یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان با یک قاشق غذاخوری گل گاوزبان در نصف لیوان آب جوش به مدت 10 دقیقه، هر 8 ساعت)

## درمان های علامتی

در مورد هر علامت، برحسب شرایط بیمار، یکی از موارد پیشنهادی انتخاب شود.

### سرفه خشک

 به دانه (خیسانده یک قاشق مرباخوری در یک لیوان آب جوش، هر نیم ساعت دو قاشق غذاخوری از لعاب آن)  
 دمنوش بنفشه یا پنیرک یا ختمی (دم کرده یک قاشق غذاخوری از یکی از آنها در نصف لیوان آب جوش به مدت 10 دقیقه، هر هشت ساعت)  
 مصرف هر 8 ساعت جوشانده مخلوط نیمکوب 3 عدد عناب، یک قاشق مرباخوری پودر گل ختمی، 3 عدد انجیر و نصف قاشق چایخوری پودر آویشن (با یک لیوان آب جوش بجوشد تا نصف لیوان بماند)

---

<sup>1</sup> یک پیمانه جوی پوست کنده (غیرپرک) با 14 برابر آب با حرارت ملایم جوشانده شده تا جویها شکفته شود. پس از ته نشین شدن، مایع رقیق روی جو (همان ماء الشعير طبی) را آرام جدا کرده به تنهایی یا همراه با مواد دیگر ذکر شده در دستورات (یک قاشق مرباخوری روغن بادام یا 5 عدد بادام شیرین کوبیده شده به ازای هر پیمانه و ...) به صورت گرم هر 12 ساعت یک لیوان یا هر 6 ساعت یک استکان برحسب تحمل بیمار، قبل از غذا مصرف شود.

<sup>2</sup> در اختلالات و نارسایی کبدی و کلیوی، با احتیاط مصرف شود.

## سرفه خلطدار<sup>۱</sup>

- جوشانده عناب و دارچین (جوشانده 5 عدد عناب متوسط نیمکوب با 3-2 سانتی متر چوب دارچین، با 1/5 لیوان آب تا به حجم یک لیوان برسد. هر 8 ساعت)
- جوشانده عناب و شیرین بیان (جوشانده 5 عدد عناب نیمکوب با یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان با 1/5 لیوان آب تا به حجم یک لیوان برسد، هر 12 ساعت نصف لیوان)
- جوشانده عناب و آویشن (جوشانده 5 عدد عناب نیمکوب با یک قاشق غذاخوری آویشن با 1/5 لیوان آب تا به حجم یک لیوان برسد، هر 8-12 ساعت نصف لیوان)

## تنگی نفس<sup>۲</sup>

- مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری خاکشیر در نصف لیوان آب داغ
- دمنوش گلپر (بک قاشق مربا خوری پودر گلپر در نصف لیوان آب جوش<sup>۳</sup>)
- بخوردادن<sup>۴</sup> عصاره نعنا یا پونه یا ماساژ اسانس به پشت سینه و لب یا روی کتف
- ماساژ یا بادکش گرم پشت<sup>۵</sup>

## تب

- مصرف روزانه یک لیوان آب سیب
- ماءالشعیر طبی ساده یا با عناب و سپستان (هر 8 ساعت یک لیوان)

---

<sup>1</sup> در صورت وجود سرفه خلطدار همراه با تب، احتمال عفونت ثانویه مورد توجه قرار گیرد. همچنین احتمال افزایش مختصر ترشحات در چند روز اول شروع دارو وجود دارد.

<sup>2</sup> در بیماران دارای سابقه آنفیلکسی، موارد توصیه شده با احتیاط استفاده شود.

<sup>3</sup> در افراد گرم مزاج همراه با 5 قطره سرکه مصرف شود.

<sup>4</sup> منظور از بخور در اینجا ریختن اسانس نعنا در آب جوش است که اصطلاح درست تر آن در طب ایرانی «انکباب» است. در بیماران دارای سابقه آسم یا برونشیت بخور نعنا یا ماساژ و هر نوع استفاده از ترکیبات آن با احتیاط انجام شود.

<sup>5</sup> بر پایه منابع طب ایرانی ماساژ و بادکش بیشتر در مرحله انتها و انحطاط بیماری (حدود هفته دوم بیماری به بعد) می تواند مفید باشد و باید با رعایت پروتکل های بهداشتی برای محافظت فرد اجرا کننده انجام شود.

عرق بید هر 6 ساعت یک استکان<sup>۱</sup>  
پاشویه با آب ولرم

### ضعف و بی حالی

عسل (مکیدن آهسته یک قاشق مرباخوری عسل یا مخلوط آب و عسل با یا بدون لیموترش، هر دو ساعت یک استکان)  
شیره انگور هر 6 ساعت یک قاشق مرباخوری  
جلاب عسلی<sup>۲</sup> هر 8-12 ساعت  
سیب (پخته، آب سیب، فالوده یا مربای سیب) و هویج (پخته، آب هویج)  
قرار دادن پاها در آب گرم<sup>۳</sup> به مدت 15-20 دقیقه، یک بار قبل از خواب شبانه  
روغن مالی پشت، عضلات و اندامها با روغن بابونه<sup>۴</sup>

### بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ

شربت انار و نعنا (یک و نیم لیوان آب انار با یک قاشق مرباخوری عسل و چند شاخه نعنا تازه روی حرارت جوشانده شود تا حجم آن به یک لیوان برسد) یا نصف لیوان آب انار یا یک قاشق غذاخوری رب انار قبل از غذا  
رب به، یک قاشق مرباخوری قبل از هر وعده غذا<sup>۵</sup>  
مخلوط یک لیوان آب سیب و آب زرشک به نسبت مساوی با یک قاشق مرباخوری عسل یا شکر، هر 8 ساعت  
شربت زرشک (یک و نیم لیوان آب زرشک که با دو قاشق مرباخوری عسل روی حرارت جوشانده شده تا حجم آن به یک لیوان برسد)

<sup>1</sup> منع مصرف در افراد دارای سابقه فاویسم

<sup>2</sup> با دستور و میزان ذکر شده در صفحه 7. توجه: در صورت وجود تب، تنگی نفس یا حساسیت به گلاب یا زعفران، منع مصرف دارد.

<sup>3</sup> مطالعات، آب 40 تا 42 درجه را در این مورد مؤثرتر گزارش کرده‌اند.

<sup>4</sup> احتیاط در صورت وجود تب

<sup>5</sup> احتیاط در صورت وجود تنگی نفس



✚ مصرف نصف قاشق چایخوری سرخالی پودر زنجبیل همراه با یک قاشق چایخوری عسل یا یک قاشق چایخوری روغن بادام شیرین خوراکی هر 12 ساعت

### بدن درد

✚ دمنوش چوب دارچین با عسل یا شکر (دم کرده 8-10 سانتی متر چوب دارچین در دو لیوان آب جوش به مدت یک تا دو ساعت، هر 6-8 ساعت یک استکان)

✚ روغن مالی با روغن بابونه و بنفشه یا اسانس نعنا هر هشت ساعت<sup>1</sup>

✚ قراردادن پاها در آب ولرم مایل به گرم<sup>2</sup> به مدت 15-20 دقیقه، یک بار قبل از خواب شبانه مصرف نصف قاشق چایخوری سرخالی پودر زنجبیل همراه با یک قاشق چای خوری عسل یا یک قاشق چایخوری روغن بادام شیرین خوراکی (یا استفاده از قرص های زنجبیل موجود در بازار) هر 12 ساعت

### سردرد

✚ پودر تخم گشنیز و نبات به نسبت مساوی (یک قاشق مرباخوری پس از هر وعده غذایی)

✚ ماساژ ملایم پیشانی و ناحیه گیجگاهی با روغن بنفشه یا بابونه

✚ استنشام گلاب یا روغن یا اسانس گل سرخ<sup>3</sup>

### از دست دادن حس بویایی

✚ اطمینان بخشی به بیمار و گفتگو در مورد موقت بودن این عارضه

✚ استنشاق سرم نمکی یا آب نمک رقیق

✚ استنشام عمیق بوی عصاره نعنا یا مالیدن اسانس نعنا پشت لب هر 8 ساعت

✚ بخوردادن و خوردن دمنوش نعنا فلفلی یا پونه هر 8 ساعت<sup>4</sup>

✚ بخور یک لیوان آب با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق مرباخوری سرکه

<sup>1</sup> احتیاط در صورت وجود تب

<sup>2</sup> بر پایه مطالعات انجام شده پاشویه با آب حدود 40 تا 42 درجه سانتیگراد در کاهش درد بدن موثر گزارش شده است.

<sup>3</sup> احتیاط در صورت وجود تنگی نفس یا حساسیت

<sup>4</sup> مصرف با احتیاط در بیماران دارای سابقه بیماری های تنفسی

بوییدن متناوب اسانس یا روغن سیاهدانه

### از دست دادن حس چشایی

- اطمینان بخشی به بیمار و گفتگو در مورد موقت بودن این عارضه
- شستشوی دهان و غرغره با سرم نمکی یا آب نمک هر 8 ساعت
- تمرین دادن چشایی با ادویه های طعم دار مثلا مزه مزه کردن چوب دارچین در دهان به مدت 20 دقیقه یا مزه مزه کردن سرکه و نمک (و نه خوردن آن) یا مزه مزه کردن نعنا تازه یا عرق آن هر 8 ساعت

### یبوست

- مصرف 3 تا 5 عدد خیسانده انجیر پیش از هر وعده غذا
- سوپ سبزیجات با آلو و روغن زیتون هر 8 ساعت دو فنجان
- مصرف یک تا دو قاشق غذاخوری خاکشیر با یک لیوان آب جوش صبح ناشتا
- فلوس با روغن بادام (6-5 گرم فلوس در یک لیوان آب گرم خیسانده و با یک قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین، یک تا دوبار در روز)
- استفاده از گل سرخ (یک تا سه قاشق مرباخوری پودر گل سرخ در یک لیوان گلاب 5 ساعت خیسانده سپس شیرین نموده میل شود) یا یک قاشق مرباخوری گلکند پس از صبحانه
- ماساژ شکم (دور ناف) در جهت عقربه های ساعت هر 12 ساعت، 15 دقیقه
- روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری، پس از هر وعده غذایی)

### اسهال

- انار و نعنا (مخلوط یک قاشق مرباخوری پودر نعنا خشک با نصف لیوان آب انار هر 6 ساعت پیش از غذا)
- جوشانده مورد (جوشانده یک قاشق غذاخوری میوه یا نیمکوب برگ مورد با 1/5 لیوان آب تا به حجم یک لیوان برسد، یک تا دوبار در روز پیش از غذا)
- دمنوش چای معمولی یا سماق (دم کرده یک قاشق غذاخوری در نصف لیوان آب جوش به مدت 10 دقیقه، در صورت نیاز هر 6 ساعت پیش از غذا).
- پوره سیب زمینی با نعنا و سیر

## گلودرد

✚ غرغره سرم نمکی یا آب نمک ولرم رقیق

✚ غرغره و خوردن دمنوش گل ختمی (دم کرده یک قاشق غذاخوری ختمی در یک لیوان آب جوش، به مدت 10 دقیقه، هر 8-6 ساعت)

✚ مصرف جوشانده پودر ریشه شیرین بیان<sup>1</sup> یا نصف قاشق مرباخوری رب شیرین بیان<sup>2</sup>

✚ دمنوش پنیرک: یک قاشق غذاخوری پنیرک در یک لیوان آب جوش 15 دقیقه دم شده، صاف کرده و بعد از غذا میل شود (هر 12 ساعت)

✚ استفاده از ترکیب صمغ عربی، کتیرا و نشاسته<sup>3</sup>

✚ حریره بادام

---

<sup>1</sup> یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان را در یک و نیم فنجان آب جوشانده تا یک فنجان بماند. صاف کرده میل کنند.  
<sup>2</sup> در افراد با فشار خون بالا، یا دارای اختلالات هورمونی و مصرف کنندگان قرص‌های ضدبارداری با احتیاط مصرف گردد. همچنین با توجه به حضور شیرین بیان در ترکیب‌های مختلف در این راهنما، حداکثر دوز روزانه از پودر ریشه سه قاشق مرباخوری و از رب دو قاشق چایخوری در مجموع می‌باشد.

<sup>3</sup> نصف استکان آب جوشی که در آن یک قاشق چایخوری کتیرا و یک قاشق چایخوری صمغ عربی حل شده را با نصف استکان آب سردی که یک قاشق چایخوری نشاسته در آن حل شده مخلوط نموده و قاشق قاشق و حداکثر تا سه استکان در روز میل شود.

## بیماران بستری

**تعریف:** بیمار بستری به بیمارانی اطلاق می‌شود که علاوه بر علائم بالینی، بر اساس نسخه نهم راهنمای کشوری تشخیص و درمان کووید-19 یکی از معیارهای بستری را دارند.

### توصیه‌ها<sup>1</sup>

- رعایت توصیه‌های مندرج در صفحه 5 و 6
- باتوجه به پیچیده بودن شرایط بیماران بستری، توصیه می‌شود گیاهان دارویی و داروهای گیاهی در این بیماران با نظر پزشک معالج و با مشاوره متخصص طب ایرانی تجویز شود.
- این توصیه‌ها نیز جهت کمک به بهبود علائم زیر برحسب صلاحدید پزشک و با توجه به شرایط بیمار قابل تجویز است:

### سرفه خشک

- بادکش گرم ریه

### ضعف و بی‌حالی یا بدن درد

- بادکش گرم پشت (دو طرف ستون فقرات) و دست و پاها
- ماساژ روغن بابونه یا اسانس نعنا روی بدن

### تنگی نفس

- ماساژ ناحیه پشت
- بادکش گرم پشت

---

<sup>1</sup>در صورت وجود بیماری زمینه‌ای یا مصرف دارو، موارد احتیاط مصرف و تداخلات دارویی مدنظر قرارگیرد و در صورت نیاز با پزشک متخصص طب یا داروسازی ایرانی مشاوره شود.

## عوارض ناشی از همه‌گیری کووید 19

**تعریف:** عوارض ناشی از همه‌گیری کووید-19، هم در مبتلایان و هم در سایر افراد وجود دارد. این عوارض، علاوه بر علائمی مانند ضعف طولانی‌مدت، اضطراب و افسردگی و سایر عوارض ناشی از ابتلا به کووید-19؛ مشکلات افراد مبتلا نشده مانند وسواس، خشکی پوست و افسردگی ناشی از فوت عزیزان را نیز شامل می‌شود. لازم به ذکر است که موارد زیر به‌عنوان راهکارهای کمکی ارائه می‌گردد و نباید موجب تأخیر در ارزیابی‌های تشخیصی و درمانی در رشته تخصصی مرتبط گردد.

### ضعف و بی‌حالی

استفاده از دستورات بخش ضعف و بی‌حالی بیماران سرپایی صفحه 13 همین نوشتار

### افسردگی<sup>۱</sup>

مصرف شربت جلاب<sup>۲</sup> (هر 8-12 ساعت، 3 قاشق غذاخوری در نصف لیوان آب خنک)  
مصرف دمنوش بادرنجبویه<sup>۳</sup> یا اسطوخودوس یا ترکیب این دو (دمنوش آماده یا دم‌کرده یک قاشق غذاخوری از هر گیاه در یک لیوان آب جوش، به‌مدت 10 دقیقه، دو بار در روز)

### اضطراب و استرس

مصرف دمنوش بادرنجبویه<sup>۳</sup> یا اسطوخودوس یا ترکیب این دو (دمنوش آماده یا دم‌کرده یک قاشق غذاخوری از گیاه در یک لیوان آب جوش، به‌مدت 10 دقیقه، دو بار در روز)  
بوئیدن اسانس لیمو هر 4 ساعت

---

<sup>۱</sup>افسردگی بر اثر بیماری، از دست دادن عزیزان، صدمه اقتصادی و غیره  
<sup>۲</sup>با دستور و میزان ذکر شده در صفحه 7. توجه: در صورت وجود تب، تنگی نفس یا حساسیت به گلاب یا زعفران، منع مصرف دارد.  
<sup>۳</sup>در بیماران دچار کم‌کاری تیروئید با احتیاط مصرف شود.

## خشکی، خارش و کهیر پوست<sup>۱</sup>

- ✚ مالیدن روغن بادام شیرین سه بار در روز به مواضع خشکی.
- ✚ مصرف سوپ جو یا ماءالشعیر طیبی (هر 6 ساعت، نصف لیوان).

## وسواس

- ✚ مصرف یک قاشق مرباخوری تخم گشنیز نیم کوب نیم ساعت پیش از خواب<sup>۲</sup>
- ✚ پرهیز از شرایط تنش‌زا و حفظ آرامش روحی
- ✚ استفاده از دمنوش گل گاوزبان<sup>۳</sup> و سنبل الطیب (دمنوش آماده یا دم کرده یک قاشق غذاخوری از مخلوط نیمکوب گل گاوزبان و ریشه سنبل الطیب در یک لیوان آب جوش به مدت 10 دقیقه، دو تا سه بار در روز)

---

<sup>۱</sup>ناشی از شستشوی بسیار

<sup>۲</sup>احتیاط در بیماران با سابقه افت قند یا افت فشار خون

<sup>۳</sup>در اختلالات و نارسایی کبدی و کلیوی، با احتیاط مصرف شود.

## فهرست منابع

- ابن سینا، حسین بن عبدالله، قانون فی الطب (نسخه بیروت)، انتشارات سفیر اردهال، 1397 .
- ابن نفیس قرشی، علی بن ابی حزم، الشامل فی الصناعاته الطبیه، دانشگاه علوم پزشکی ایران (تهران)، 1387 .
- رازی، محمد بن زکریا، المنصوری فی الطب، ترجمه حازم بکری صدیق، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران، 1387 .
- عقیلی خراسانی، محمد حسین، مخزن الادویه، تصحیح روجا رحیمی، محمدرضا شمسارذکانی، و فاطمه فرجامند، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران، 1390 .
- گیلانی، محمد کاظم، حفظ الصحه ناصری، تصحیح رسول چوپانی، انتشارات طب سنتی ایران، 1392 .
- ناظم جهان، محمد اعظم، اکسیر اعظم، تصحیح رشید تفقد، انتشارات المعی، 1395 .
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مجموعه دستورالعمل های بهداشت و درمان در کنترل اپیدمی بیماری کووید 19- شماره 1: راهنمای تشخیص و درمان بیماری کووید 19، در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری، نسخه نهم، آذر 1399 .
- Aanouz, I., A. Belhassan, K. El-Khatibi, K. Lakhlifi, M. El-Ldrissi, and M. Bouachrine. 2020. 'Moroccan Medicinal plants as inhibitors against SARS-CoV-2 main protease: Computational investigations', *Journal of biomolecular structure & dynamics*: 1-9.
- Al-Hatamleh, M.A.I., M.M. Hatmal, K. Sattar, S. Ahmad, M.Z. Mustafa, M.C. Bittencourt, and R. Mohamud, R. 2020. 'Antiviral and Immunomodulatory Effects of Phytochemicals from Honey against COVID-19: Potential Mechanisms of Action and Future Directions', *Molecules*, 25.
- Alkhatib, A. 2020. 'Antiviral Functional Foods and Exercise Lifestyle Prevention of Coronavirus', *Nutrients*, 12.
- Antunes, R., F. Roberta, A. Nuno, S. Rogério, M. Rui, M. Pedro, and R. Rebelo-Gonçalves. 2020. 'Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19', *International journal of environmental research and public health*, 17: 4360.
- Ashby, N. J. S. 2020. 'Impact of the COVID-19 Pandemic on Unhealthy Eating in Populations with Obesity', *Obesity (Silver Spring)*, 28: 1802-05.
- Bahramsoltani, R., and R. Rahimi. 2020. 'An Evaluation of Traditional Persian Medicine for the Management of SARS-CoV-2', *Frontiers in Pharmacology*: 11.
- Bailly, C., and G. Vergoten. 2020. 'Glycyrrhizin: An alternative drug for the treatment of COVID-19 infection and the associated respiratory syndrome?', *Pharmacology & therapeutics*, 214: 107618.

Boozari, M., and H. Hosseinzadeh. 2020. 'Natural products for COVID-19 prevention and treatment regarding to previous coronavirus infections and novel studies', *Phytotherapy research*: 1-13.

Byass, Peter. 2020. 'Eco-epidemiological assessment of the COVID-19 epidemic in China, January-February 2020', *Global health action*, 13: 1760490-90.

Cheng, F., Y. Mao, S. Jin, R. Cai, and K. Yuan. 2020. 'Content determination and anti-fatigue effect of the purified anthocyanin from purple *Daucus carota*', *Pharmacognosy Magazine*, 16: 670.

Ciavarella, C., I. Motta, S. Valente, and G. Pasquinelli. 2020. 'Pharmacological (or Synthetic) and Nutritional Agonists of PPAR- $\gamma$  as Candidates for Cytokine Storm Modulation in COVID-19 Disease', *Molecules*, 25.

Cinatl, J., B. Morgenstern, G. Bauer, P. Chandra, H. Rabenau, and H.W. Doerr. 2003. 'Glycyrrhizin, an active component of liquorice roots, and replication of SARS-associated coronavirus', *Lancet*, 361: 2045-6.

Dahab, M.A., M.M. Hegazy, and H.S. Abbass. 2020. 'Hordatines as a Potential Inhibitor of COVID-19 Main Protease and RNA Polymerase: An In-Silico Approach', *Natural products and bioprospecting*, 10: 453-62.

Donelli, D., M. Antonelli, C. Bellinazzi, G. F. Gensini, and F. Firenzuoli. 2019. 'Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis', *Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*, 65: 153099.

Doustfatemeh, S., M.H. Imanieh, A. Mohagheghzade, M.M. Zarshenas, Z. Torkamani, G. Yousefi, S. Farahangiz, and A. Salehi. 2017. 'The Effect of Black Tea (*Camellia sinensis* (L) Kuntze) on Pediatrics With Acute Nonbacterial Diarrhea: A Randomized Controlled Trial', *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 22: 114-19.

Dubey, S., P. Biswas, R. Ghosh, S. Chatterjee, M.J. Dubey, S. Chatterjee, D. Lahiri, and Carl J. Lavie. 2020. 'Psychosocial impact of COVID-19', *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14: 779-88.

Farrell, N.F., C. Klatt-Cromwell, and J.S. Schneider. 2020. 'Benefits and Safety of Nasal Saline Irrigations in a Pandemic—Washing COVID-19 Away', *JAMA Otolaryngology–Head & Neck Surgery*, 146: 787-88.

Fatima, S., N. Haider, M.A. Alam, M.A. Gani, and R. Ahmad. 2020. 'Herbal approach for the management of COVID-19: an overview', *Drug metabolism and personalized therapy*. [Epub ahead of print]. <https://doi.org/10.1515/dmdi-2020-0150>



Fu, S., B. Wang, J. Zhou, X. Xu, J. Liu, Y. Ma, L. Li, X. He, S. Li, J. Niu, B. Luo, and K. Zhang. 2020. 'Meteorological Factors, Governmental Responses and COVID-19: Evidence from Four European countries', *Environ Res*: 110596.

Haybar, H., A.Z. Javid, M.H. Haghhighizadeh, E. Valizadeh, S.M. Mohaghegh, and A. Mohammadzadeh. 2018. 'The effects of *Melissa officinalis* supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina', *Clinical Nutrition ESPEN*, 26: 47-52.

Hong, E. H., J. H. Song, K. B. Kang, S. H. Sung, H. J. Ko, and H. Yang. 2015. 'Anti-Influenza Activity of Betulinic Acid from *Zizyphus jujuba* on Influenza A/PR/8 Virus', *Biomolecules & therapeutics* (Seoul), 23: 345-9.

Hoyles L., Vulevic J. (2008) Diet, Immunity and Functional Foods. In: Huffnagle G.B., Noverr M.C. (eds) *GI Microbiota and Regulation of the Immune System*. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, vol 635. Springer, New York, NY.

Hussain, A., K. Mahawar, Z. Xia, W. Yang, and S. El-Hasani. 2020. 'Obesity and mortality of COVID-19. Meta-analysis', *Obesity research & clinical practice*, 14: 295-300.

Ishimaru, N., T. Maeno, M. Suzuki, and T. Maeno. 2013. 'Rapid effects of Kikyo-to on sore throat pain associated with acute upper respiratory tract infection', *Journal of complementary & integrative medicine*, 11: 51-4.

Jalali, A., F. Dabaghian, H. Akbrialiabad, F. Foroughinia, and M. M. Zarshenas. 2020. 'A pharmacology-based comprehensive review on medicinal plants and phytoactive constituents possibly effective in the management of COVID-19', *Phytotherapy Research*. [Epub ahead of print].

Jiménez-Pavón, D., A. Carbonell-Baeza, and C. J. Lavie. 2020. 'Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people', *Progress in cardiovascular diseases*, 63: 386-88.

Kamyar M.H., and Tsifansky Michael. 2008. 'Olfactory influences on mood and autonomic, endocrine, and immune function ', *Psychoneuroendocrinology*, 33: 1302-03.

Kawahara, Takeshi, and T. Iizuka. 2011. 'Inhibitory effect of hot-water extract of quince (*Cydonia oblonga*) on immunoglobulin E-dependent late-phase immune reactions of mast cells', *Cytotechnology*, 63: 143-52.

Khazdair, M. R., V. Ghorani, A. Alavinezhad, and M. H. Boskabady. 2018. 'Pharmacological effects of *Zataria multiflora* Boiss L. and its constituents focus on their anti-inflammatory, antioxidant, and immunomodulatory effects', *Fundamental & clinical pharmacology*, 32: 26-50.

Khubber, S., R. Hashemifesharaki, M. Mohammadi, and S.M.T. Gharibzahedi. 2020. 'Garlic (*Allium sativum* L.): a potential unique therapeutic food rich in organosulfur and flavonoid compounds to fight with COVID-19', *Nutrition Journal*, 19: 124.

Kulyar, M.F.A., R. Li, K. Mehmood, M. Waqas, K. Li, and J. Li. 2020. 'Potential influence of *Nigella sativa* (Black cumin) in reinforcing immune system: A hope to decelerate the COVID-19 pandemic', *Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*: 153277-77.

Li, T., Y. Zhang, C. Gong, J. Wang, B. Liu, L. Shi, and J. Duan. 2020. 'Prevalence of malnutrition and analysis of related factors in elderly patients with COVID-19 in Wuhan, China', *European journal of clinical nutrition*, 74: 871-75.

Luo, P., D. Liu, and J. Li. 2020. 'Pharmacological perspective: glycyrrhizin may be an efficacious therapeutic agent for COVID-19', *International journal of antimicrobial agents*, 55: 105995.

Moslemi Fard, Masoud, Narjess Goeji, Reza Ghadimi, Mohammad Kamalinejad, Hoda Shirafkan, and Seyyed Ali Mozaffarpur. 2020. 'Hospital diet for COVID-19, an acute respiratory infectious disease: An evidence-based Protocol of a Clinical Trial', *Caspian Journal of Internal Medicine*, 11: 466-78.

Mustafa, M. Z., S. H. Shamsuddin, S. A. Sulaiman, and J. M. Abdullah. 2020. 'Anti-inflammatory Properties of Stingless Bee Honey May Reduce the Severity of Pulmonary Manifestations in COVID-19 Infections', *The Malaysian journal of medical sciences : MJMS*, 27: 165-69.

Narkhede, R.R., A.V. Pise, R.S. Cheke, and S.D. Shinde. 2020. 'Recognition of Natural Products as Potential Inhibitors of COVID-19 Main Protease (Mpro): In-Silico Evidences', *Natural products and bioprospecting*, 10: 297-306.

Nosál'ova, G., A. Strapková, A. Kardosová, P. Capek, L. Zathurecký, and E. Bukovská. 1992. 'Antitussive Wirkung des Extraktes und der Polysaccharide aus Eibisch (*Althaea officinalis* L., var. *robusta*)', *Die Pharmazie*, 47: 224-6.

Pasalar, M., R. Choopani, M. Mosaddegh, M. Kamalinejad, A. Mohagheghzadeh, M. R. Fattahi, M.M. Zarshenas, P. Jafari, and K.B. Lankarani. 2015. 'Efficacy of jollab in the treatment of depression in dyspeptic patients: a randomized double-blind controlled trial', *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 20: 104-8.

Peterfalvi, A., E. Miko, T. Nagy, B. Reger, D. Simon, A. Miseta, B. Czéh, and L. Szereday. 2019. 'Much More Than a Pleasant Scent: A Review on Essential Oils Supporting the Immune System', *Molecules*, 24.

Prasanth, D., M. Murahari, V. Chandramohan, S. P. Panda, L. R. Atmakuri, and C. Guntupalli. 2020. 'In silico identification of potential inhibitors from Cinnamon against main protease and spike glycoprotein of SARS CoV-2', *Journal of biomolecular structure & dynamics*: 1-15.

Rajagopal, K., G. Byran, S. Jupudi, and R. Vadivelan. 2020. 'Activity of phytochemical constituents of black pepper, ginger, and garlic against coronavirus (COVID-19): An "in silico" approach', *International Journal of Health and Allied Sciences*, 9: 43-50.

Ramalingam, S., C. Graham, J. Dove, L. Morrice, and A. Sheikh. 2020. 'Hypertonic saline nasal irrigation and gargling should be considered as a treatment option for COVID-19', *Journal of global health*, 10: 010332.

Rouhi, H., and F. Ganji. 2007. 'Effect of *Althaea Officinalis* on Cough Associated with ACE Inhibitors ', *Pakistan Journal of Nutrition*, 6: 256-58.

Sarris, J., E. McIntyre, and D. A. Camfield. 2013. 'Plant-based medicines for anxiety disorders, Part 1: a review of preclinical studies', *CNS Drugs*, 27: 207-19.

Seo, H., and K. Sohng. 2011. 'The Effect of Footbaths on Sleep and Fatigue in Older Korean Adults', *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 18.

Signer, J., H. Jonsdottir, W. Albrich, M. Strasser, R. Zust, Sarah R., R. Ackermann-Gäumann, N. Lenz, D. Siegrist, A. Suter, R. Schoop, and O. Engler. 2020. In vitro virucidal activity of Echinaforce®, an *Echinacea purpurea* preparation, against coronaviruses, including common cold coronavirus 229E and SARS-CoV-2.

Silveira, D., J. M. Prieto-Garcia, F. Boylan, O. Estrada, Y. M. Fonseca-Bazzo, C. M. Jamal, P. O. Magalhães, E. O. Pereira, M. Tomczyk, and M. Heinrich. 2020. 'COVID-19: Is There Evidence for the Use of Herbal Medicines as Adjuvant Symptomatic Therapy?', *Front Pharmacol*, 11: 581840.

Singh, S., N. Sharma, U. Singh, T. Singh, D. K. Mangal, and V. Singh. 2020. 'Nasopharyngeal wash in preventing and treating upper respiratory tract infections: Could it prevent COVID-19?', *Lung India*, 37: 246-51.

Sinha, Saurabh K., Satyendra K. Prasad, Md Ataul Islam, Shailendra S. Gurav, Rajesh B. Patil, Nora Abdullah AlFaris, Tahany Saleh Aldayel, Nora M. AlKehayez, Saikh Mohammad Wabaidur, and Anshul Shakya. 2020. 'Identification of bioactive compounds from *Glycyrrhiza glabra* as possible inhibitor of SARS-CoV-2 spike glycoprotein and non-structural protein-15: a pharmacoinformatics study', *Journal of Biomolecular Structure and Dynamics*: 1-15.

Sultan, M. T., M. S. Butt, M. M. Qayyum, and H. A. Suleria. 2014. 'Immunity: plants as effective mediators', *Crit Rev Food Sci Nutr*, 54: 1298-308.

Suručić, R., B. Tubić, M. P. Stojiljković, D. M. Djuric, M. Travar, M. Grabež, K. Šavikin, and R. Škrbić. 2020. 'Computational study of pomegranate peel extract polyphenols as potential inhibitors of SARS-CoV-2 virus internalization', *Mol Cell Biochem*: 1-15.

Talaei, A., F. Forouzanfar, and S. Akhondzadeh. 2019. 'Medicinal plants in the treatment of obsessive-compulsive disorder: A review', *Curr Drug Discov Technol*.

Thota, S. M., V. Balan, and V. Sivaramakrishnan. 2020. 'Natural products as home-based prophylactic and symptom management agents in the setting of COVID-19', *Phytother Res*, 34: 3148-67.

Usman A, Ashfaq, Masoud Muhammad S, Nawaz Zafar, and Riazuddin Sheikh. 2011. 'Glycyrrhizin as antiviral agent against Hepatitis C Virus', *Journal of Translational Medicine*, 9: 112  
Hordatines as a Potential Inhibitor of COVID-19 Main Protease and RNA Polymerase: An In-Silico Approach. *Nat Prod Bioprospect*  
Hypoglycemic, Antitussive and Analgesic Effects of Nanoparticles of *Cordia myxa* Fruits Extract.

Wani, A. R., K. Yadav, A. Khursheed, and M. A. Rather. 2020. 'An updated and comprehensive review of the antiviral potential of essential oils and their chemical constituents with special focus on their mechanism of action against various influenza and coronaviruses', *Microbial pathogenesis*: 104620.

Whitcroft, K.L., and T. Hummel. 2020. 'Olfactory Dysfunction in COVID-19: Diagnosis and Management', *Jama*, 323: 2512-14.

Xu, W., R. H. Zhou, L. Li, and M. W. Jiang. 2012. '[Observation on therapeutic effect of chronic fatigue syndrome treated with coiling dragon needling and moving cupping on back]', *Zhongguo Zhen Jiu*, 32: 205-8.

Yang, H., Y. Sun, R. Cai, Y. Chen, and B. Gu. 2020. 'The impact of dietary fiber and probiotics in infectious diseases', *Microbial pathogenesis*, 140: 103931.

Yeung, K. S., M. Hernandez, J. J. Mao, I. Haviland, and J. Gubili. 2018. 'Herbal medicine for depression and anxiety: A systematic review with assessment of potential psycho-oncologic relevance', *Phytotherapy Research*, 32: 865-91.

Yi-Ying, Lu. 2004. 'Treatment of cough and asthma with blood-letting puncturing and cupping: A report of 3 cases ', *Journal of Chinese Integrative Medicine*, 2: 244-51.

Zabetakis, I., R. Lordan, C. Norton, and A. Tsoupras. 2020. 'COVID-19: The Inflammation Link and the Role of Nutrition in Potential Mitigation', *Nutrients*, 12.

Zeinali, M., M.R. Zirak, S.A. Rezaee, G. Karimi, and H. Hosseinzadeh. 2019. 'Immunoregulatory and anti-inflammatory properties of *Crocus sativus* (Saffron) and its main active constituents: A review', *Iranian journal of basic medical sciences*, 22: 334-44.