



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پرستی  
و تأمین اجتماعی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پرستی  
و تأمین اجتماعی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پرستی  
مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی

شماره

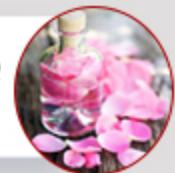
۱

# توصیه های طب ایرانی در سفر اربعین

## پیشگیری و کمک به رفع تشنجی و گرمایشی

# الحمد

به سر و صورت خود گلاب  
یا آب بپاشید



صبح، غروب و پاسی از شب پیاده روی کنید  
واز ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعداز ظهر استراحت کنید



از مصرف چای پرنگ، قهوه و هندوانه  
به میزان زیاد خودداری کنید



خوراکی های خیلی چرب و شیرین مصرف نکنید  
و بیشتر از سوپ ها و غذاهای آبکی میل کنید



کمی آبلیمو یا سرکه به آب اضافه و میل کنید



شربت های سکنجبین، آبلیمو، بیدمشک و گلاب  
همراه با خاکشیر یا تخم شربتی مصرف کنید



گونه ها، پیشانی و پشت گوش ها را با  
روغن بنفسنه بادام چرب کنید

