

سلامت سبز



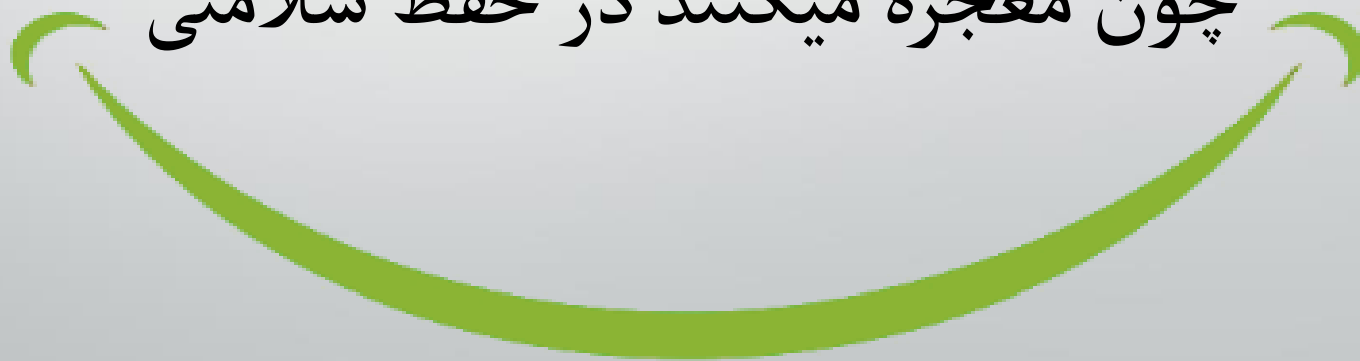


سلامت سبز = سلامت جسم + سلامت جان = سلامت سبز



با لبخند و گل صلوات وارد شوید

چون معجزه میکنند در حفظ سلامتی





و ما آنچه را برای مؤمنان مایه درمان و رحمت است از قرآن نازل می کنیم



امام رضا (ع) می فرمایند :

بوی خوش



عسل



سوارکاری



نگاه به مناظر سرسبز



باعث نشاط و شادی می شود





● نظامی گنجوی:

● نروید از زمین هرگز گیاهی

که برگش ننوشته دوايي



برگ زيتون

برگ مو

سازمان بهداشت جهانی:

زمان آن رسیده است که مردم به دلیل خستگی از طب مدرن به طب سنتی روی بیاورند.



WHO



# اهداف ایجاد صفحه سلامت سبز



- \* توجه بیش از پیش به مهربانی خداوند در آفرینش طبیعت هم سنخ با انسان و اثر معجزه آسای طبیعت در شفای امراض.
- \* یاد آوری برای استفاده از تجربیات چند هزار ساله طب اصیل ایرانی که یکی از دانشمندان بی نظیر و شهیر آن بوعلی سینا رحمت الله علیه بوده است.
- \* یادآوری در بهره برداری از طبیعت خدادادی برای حفظ سلامتی روحی و جسمانی، تقویت قوای جسمانی و بازیابی سلامتی با استفاده صحیح و تخصصی از طبیعت (طب ایرانی / طب سنتی)
- \* مهمترین هدف: شناخت موانع شادابی و نشاط آرامش و راه های کسب آن ، با روش تغذیه سالم روح و جسم
- برای شروع فعالیت صفحه سلامت سبز با توجه به شرایط خاص همه گیری ویروس منحوس کرونا ، تجمیع مطالعات ۲۸ پزشک طب ایرانی برای پیشگیری و درمان تقدیم می گردد.





اینفوگرافی مطالعات ۲۸ پزشک طب ایرانی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا

## سبزیجات

پیشنهادی طب ایرانی در پیشگیری از ابتلا به کرونا

رعایت نکات بهداشتی ماننده استفاده از ماسک، شستن دست ها  
پرهیز از ترددها و سفر های غیر ضروری و حفظ فاصله اجتماعی



پرهیز شود از فست فود ها، نوشابه های گاز دار و غذا های کنسروی



...مصرف سردی ها مثل: ماست، دوغ، خیار، کاهو، و  
در فصل سرد متوقف و در فصل گرم محدود شود



بعد از غذا نصف قاشق غذا خوری سیاه دانه میل شود  
(خانم های باردار مصرف نکنند)



مصرف سیر و پیاز خام یا پخته را افزایش دهید



# پیشگیری سبز



حجامت و بادکش کنید  
(در صورتی که شش ماه از آخرین حجامت شما گذشته حجامت کنید)

افرادی که بیوست دارند باید یکی از ملین های زیر را استفاده کنند  
دو قاشق خاکشیر در یک لیوان آب جوش روزی یک بار  
دم کرده یک قاشق گل سرخ در یک لیوان آب جوش روزی یک بار  
اسفرزه یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب سرد روزی یک بار  
ترنجبین ی یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب جوش روزی یک بار  
روغن زیتون روزی ۱ تا ۳ قاشق غذاخوری



قبل از خروج از منزل و به محض ورود به منزل با آب نمک  
(ترجیحاً به نسبت یک قاشق مرباخوری در یک لیتر آب)  
دهانشویه کرده و استنشاق کنید



یکی از موارد زیر را روزانه مصرف کنید  
یک لیوان دم کرده دارچین  
یک لیوان دم کرده آویشن (زنان باردار مصرف نکنند)  
یک فنجان دم کرده زنجبیل یا یک عدد حبه سیر با عسل صبح و شب



## حفظ آرامش

از آنجا که آرامش روحی و روانی در بهبود بیماری و کنترل عوارض آن نقش اساسی دارد توجه به آموزه های اسلامی در زمینه توکل به پروردگار و توسل به اهل بیت علیه السلام مطابق آنچه توصیه کرده و می کنند ضروری است آرامش خود را حفظ کنید و برای سلامت یکدیگر دعا کنید و صدقه بدهید







اینفوگرافی پیشنهادهای ۲۸ پزشک طب درمانی. درمان کرونا

وَأَفْلا سِرِّ ضَرِّ لَمْ يَفْهَوْا سَفِيرًا ۲



پیشنهادی طب ایرانی در  
درمان افراد دارای علائم

پرهیز شود از فست‌فود نوشابه های گازدار غذاهای کنسروی غذاهای چرب و سرخ شده ماست دوغ و هر آنچه تو را شسته بوهای تند و بوهای محرک صنعتی مانند بوی سفید کننده و ادکلن ها



بخود با جوشانده بابونه یا گل ختمی



افزودن سیاه دانه یا زنجبیل یا دارچین به خوراکی های بیمار



غذاهای مناسب: شربت عسل فرنی تهیه شده از شیر و نشاسته و گلاب و آش برنج و نخود با سیر و پیاز زیاد



روغن سیاه دانه: پشت و سینه را با روغن سیاهدانه چرب کنید و روی آن کیسه آب گرم یا حوله بگذارید



# درمان سبز



به شدت سرفه و تنگی نفس بسته بار و ۳ تا ۲ دقیقه روزی ۱۵ بادکش وسیع: پشت به مدت انجام شود



تب: آب سیب یا فالوده سیب میل کنید و بسته به شدت تب می‌توانید مقدار آن را زیاد کنید (سیب ترش ممنوع است) خوردن عرق کاسنی یا بید با آب ولرم و پاشویه با عرقجات نام برده

زنجبیل: یک قاشق مرباخوری پودر زنجبیل را دم کرده با عسل یا نبات روزی ۳ تا ۵ بار میل کنید یا از ترکیبات زنجبیل موجود در داروخانه‌ها استفاده کنید (مثل قرص و میگان یا کپسول زینتوما یا قرص زینتیگو)  
افراد بالای ۶۰ سال و بالای ۸۰ کیلوگرم بعد از هر غذا دو عدد وزیر این وزن و سن بعد از هر غذا یک عدد



مصرف دم کرده آویشن هر دو ساعت یک فنجان یا استفاده از ترکیبات آویشن داروخانه‌ها (مثل کپسول تیموژل و شربت های برونکو باریج و زینگاویش) یا جوشانده آویشن شامل یک قاشق (پرسیاوشان) پنج عدد (انجیر)  
یا دم کرده نوفا و پرسیاوشان هر کدام یک قاشق غذاخوری روزی سه استکان





# سلامت سبز و نورانی

سلامت سبز و نورانی = تذکرات قرآنی برای رسیدن به سلامت و نشاط پایدار روح و روان

<p><b>۱</b> <b>آرزوهای طولانی</b></p> <p>دَرْهَمٌ يَأْكُلُوا وَيَمْتَعُوا وَيُلْمِعُ الْأَمَلُ فَسَوْفَ يَلْمُونَ        ترجمه آیه: بگذار از آنها بخورند و بهره گیرند، و آرزوها آنان را غافل سازد، ولی به زودی خواهند فهمید. (مذموم بودن آرزوهای طولانی)</p>	<p>باسمه تعالی        تمامیت خواهی و کسب لذات واقعی در سرشت انسان نهاده شده است و به تبع آن خداوند مهربان موانع کسب و رسیدن به آن را به شرح ذیل در قرآن کریم بیان فرمودند:</p> <p><b>شناخت موانع شادابی        نشاط و آرامش</b></p> <p>زنگی با لذت        دائمی و پایدار        از امروز تا ابد</p> <p>شکستن موانع        و اجتناب از آن</p>	<p><b>۱</b> <b>کفر و بی ایمانی</b></p> <p>«خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَمَنْ لَمْ يَحْطَأْ إِلَى اللَّهِ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُورٍ»        به واسطه کفر، ابزار اصلی شناخت یعنی بر دل، گوش، چشم پرده افکنده خواهد شد و تاریکی، قلمت و اضطراب جایگزین نور، امنیت و آرامش می گردد.</p>
<p><b>۷</b> <b>دلبستگی به امور مادی و غیر الهی</b></p> <p>يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْجِمُوا أَمْوَالَكُمْ و لَا أَوْلَادَكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ و مَنْ يَقْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ        ترجمه آیه: ای کسانی که ایمان آورده اید اموال و فرزندان تان شما را از یاد خدا غافل نکند و کسانی که چنین کنند، زیان کارند.        زیان کاری و ورشکستگی = اضطراب و عدم آرامش</p>	<p><b>شناخت        موانع        شادابی،        نشاط        و آرامش</b></p>	<p><b>۲</b> <b>فراموشی یاد خدا و اعراض از آن</b></p> <p>«مَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا و نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى»        کسیکه خدا را فراموش کند چیزی جز دنیا برای او نمی ماند و زیستن برای دنیا یعنی تلاش برای بدست آوردن به هر قیمت، اضطراب از دست دادن، و غمگین و افسرده بودن برای آن چه بدست نیآورده است.</p>
<p><b>۷</b> <b>حرص و طمع</b></p> <p>إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا و إِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مُمُوعًا        ترجمه آیه: به یقین انسان، حرص و کم طاقت آفریده شده است. هنگامی که بدی به او می رسد بی تاب می کند و هنگامی که خوبی به او می رسد، مانع دیگران می شود (بخل می ورزد)</p>	<p><b>۵</b> <b>بی توجهی به نماز</b></p> <p>أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي        یاد خدا باعث آرامش دل هاست بی توجهی به برترین عامل آرامش در انسان، نتیجه آن جز اضطراب، استرس نخواهد بود</p>	<p><b>۳</b> <b>خود فراموشی</b></p> <p>و لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ و خود فراموشی عامل فراموشی ارزش ها، استعدادها و لیاقت های ذاتی و نورانی وجود خود است و کسی که نورانیت خویش را فراموش کند، خود را در تاریکی ها سرگردانی اضطراب و تشویش درونی و نگرانی های روحی به هلاکت می رساند</p>
<p>بزرودی عوامل مهم نشاط و آرامش دائمی از دیدگاه قرآن را عرضه خواهیم کرد.</p>		



# ضد عفونی سبز



• اگر به هر دلیلی محیط زندگی انسان آلوده شده طبیعت سبز به ما در رفع آلودگی و استریل کردن آن کمک خواهد کرد

• تدبیر حکیمانه متولیان بهداشت و سلامت آستان قدس رضوی برای ضد عفونی دستهای زائران بارگاه قدسی حضرت علی بن موسی الرضا(ع)

طراحی دستگاه تمام اتوماتیک ضد عفونی کننده دست با استفاده از خواص گیاهان رایحه این محلول ضد عفونی کننده گیاهی بسیار دلچسب و روح افزاست ، و به همین دلیل اکثر زائران این محلول را به الکل ترجیح می دهند. جا دارد این طرح ، فراگیر و دائمی شود حتی بعد از کرونا

