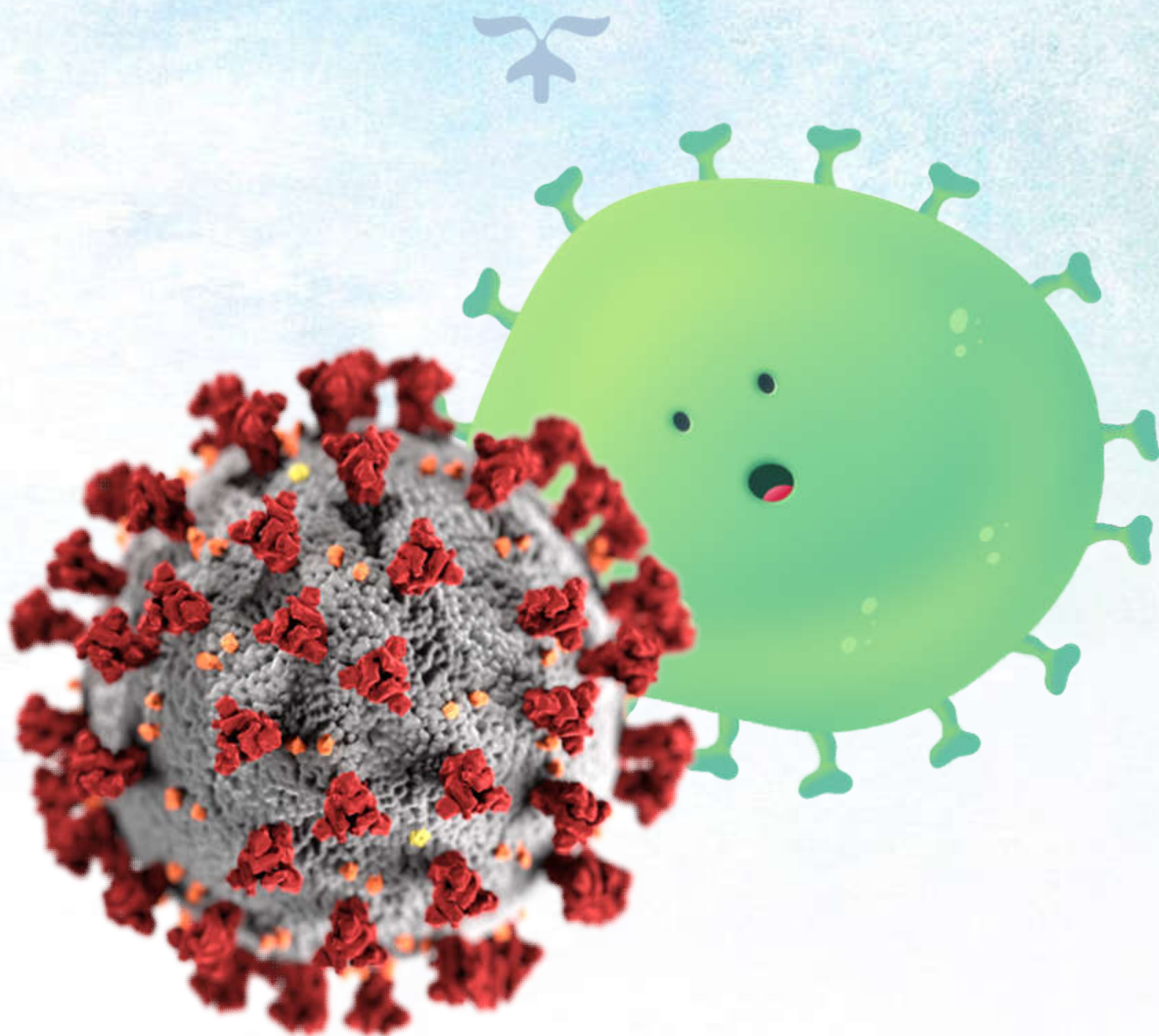


تحلیل و بررسی ویروس کرونا از دیدگاه طب سنتی

دکتر حسین خیراندیش



بر مبنای سخنرانی دکتر حسین خیراندیش در اسفند ماه ۱۳۹۸
کلیه حقوق این اثر متعلق به مجموعه بهبودستان می باشد.

Behboodestan.com

فهرست مطالب

- ۲ تعریف ویروس در طب سنتی
- ۲ چرا اجساد را دفن و یا می سوزانند؟
- ۳ تفاوت دیدگاه طب سنتی و طب کلاسیک در مورد ابتلا به کرونا
- ۴ زمینه پیدایش کرونا ویروس
- ۷ چرا ریه درگیر کرونا می شود؟
- ۷ از نگاه طب سنتی کرونا چه بلایی سر بدن می آورد؟
- ۷ مرحله اول: خستگی و گرفتگی عضلات
- ۸ مرحله دوم: سنگین شدن سر
- ۹ مرحله سوم: درد عضلات
- ۹ تب، خوب یا بد؟
- ۱۰ از نگاه طب سنتی، در چه کسانی احتمال ابتلا به کرونا بیشتر است؟
- ۱۱ پیشگیری از ابتلا به کرونا در طب سنتی
- ۱۲ درمان ویروس کرونا در طب سنتی
- ۱۴ ضد عفونی کننده غذایی در طب سنتی
- ۱۵ ضد عفونی کننده تنفسی در طب سنتی
- ۱۵ ضد عفونی کننده هوا در طب سنتی
- ۱۶ باد بهاری: ناجی و قهرمانی از جنس طبیعت

(با تشکر از جناب سید حسن حسینی که در تبدیل فایل صوتی به متن ما را یاری کردند)

❖ تعریف ویروس در طب سنتی

از مباحث بسیار مهم در طب موضوع مکانهای جمعی، حوزه های اجتماعی و توسعه آلودگی هاست. "ویروسها یک سلسله آلودگیهایی هستند که در بسترهای سرد پدید آمده و در موقعیت های جغرافیایی سرد و تر رشد میکنند، در زمینه های طبیعی تن سرد جذب شده و در موقعیت های مزاجی سرد لانه گزینی می کنند و جا خوش میکنند و در اندام های سرد و تر تن انسان، به شدت توسعه پیدا می کنند."

این موضوع از قبل ها در جهان بشریت شناخته شده بوده است. از آنجا که ویروس ها بر بال هوا سوار شده و از طریق باد جا به جا میشوند، در قدیم هوای آلوده به ویروس (هر نوع ویروسی) را هوای وبایی می نامیدند. در واقع هوای وبایی یعنی هوای آلوده. بنابراین موضوع آلودگی های ویروسی از زمان قدیم مطرح بوده و شناخته شده است، ولی نام گذاری آن از زمان پاستور به بعد انجام گرفت. موضوع دست های آلوده، پاهای آلوده، محیط های آلوده، غذای آلوده و ... همه شناسایی شده بودند.

❖ چرا اجساد را دفن یا می سوزاندند؟

در گذشته مثلا برای جلوگیری از انتشار آلودگی دست ها، میگفتند دست هایتان را خوب بشویید که زیر ناخن های شما شیطان لانه میکند و یا ناخن هایتان را پس از گرفتن، دفن کنید زیرا اگر دفن نکنید، شیطان پخش خواهد شد. این تمثیل ها با هدف اقناع افکار مردم آن زمان جهت جلوگیری از انتشار آلودگی ها به کار می رفته است.

در زمان زرتشت لباسهای آلوده را تا عمق ۱ تا ۳ متر زیر زمین دفن میکردند و جزو قوانین آن زمان بوده است که لباس های آلوده را تا این عمق دفن کنند و خیلی جاها میسوزاندند و اگر کسی لباس آلوده را نمیسوزاند و دفن نمیکرد، محکوم به ضرباتی از شلاق می شد! دقت کنید که این قوانین زمان زرتشت در چند هزار سال پیش هست. جالب است بدانید یکی از ریشه های رسم سوزاندن اجساد مرده ها در فرهنگ کشورهایمانند ژاپن و هندوستان، به همین موضوع تطهیر آلودگی اجساد مربوط است

و اعتقاد داشته اند که اجساد اگر آلوده باشند، حتی آلودگی شون از زمین ممکن است بیرون زده و سطح را آلوده کند، برای همین میسوزاندند و بعد دفن میکردند.

البته بعد ها اسلام آمد و این اعتقاد رو مطرح کرد که با قرار دادن این جنازه در عمق خاصی از خاک، چون خود خاک مثل آتش تطهیر کننده است، نیازی به سوزاندن جنازه نیست ولو اینکه جنازه آلوده باشد، زیرا خود خاک میتواند پاک کننده آلودگی باشد. مثلا اگه چاهی آلودگی داشته باشه، به فاصله ۷ متر از چاه، شما میتونید از زمین آب بگیرید، یعنی خاکهای این فاصله هفت متری در زمین، آلودگی اون آب رو میتونه پاک کنه. اخیرا هم مباحثی مطرح شده که از خاک میشه پنسیلین و آنتی بیوتیک گرفت و ... که موید قدرت نهفته در خاک هست.

بنابراین در گذشته های دور نیز وجود این آلودگیها که امروزه ویروس خوانده می شود، مورد شناسایی حکما قرار گرفته بوده و ویروس یه مساله تازه شناخته شده نیست. برچه های وحشتناکی مثل هجوم مغولها در ایران سرشار از این آلودگیهای محیطی بوده است. مغولها وقتی وارد شهری میشدند، همه ی موجودات زنده رو نابود میکردند، تمامی انسانها و حتی گربه ها و سگ ها رو زنده نمیگذاشتند و همه رو میکشتمند و همینطور جنازه های اینها در سطح زمین روزها و ماه ها باقی میماند، بوی تعفن و آلودگیهای ناشی از این فجایع هوا را آلوده میکرد و تا چندین ماه همینطور بود. در تاریخ گفته شده در شهر هرات افغانستان همه مردم کشته شدند و فقط ۴۰ نفر زنده ماندند که در قنات ها و تنورها و دودکش دیوار ها پنهان شده بودند. فجایعی این چنین در تجربه بشری و جغرافیای ایران رخ داده است و مردم با روش هایی مخصوص به دوران خود مقابله میکردند با عفونت هایی به این وسعت.

❖ تفاوت دیدگاه طب سنتی و طب کلاسیک در مورد ابتلا به کرونا

در کتاب تاریخ علمی ایران که توسط چند تن از متفکرین آلمانی نوشته شده است و کتابی بسیار خواندنی هم هست، در قسمتی از این کتاب به بررسی حکومت خانم ایران بانو (اولین حاکم ایران) در ۷۰۰۰ سال پیش پرداخته است. در کتاب آمده است ایران بانو مشاهده میکند که جمعیت هایی از مردم کشورش دارند کشته میشوند، پس مامور هایی را به مسیر آبرفت ها می فرستد و متوجه میشوند

لاشه هایی از حیوانات مرده در مسیر آبرفتها افتاده است و آبهای مورد استفاده مردم آلوده شده و به این دلیل مردم چون آب آلوده میخورند بیمار می شوند. برای همین دستور داد مردم در ظرف غذای خود پونه و نعنا بریزند. (پونه همان نعنا کوهی است و نعنا همان پونه ی اهلی است) همان کاری که آن خانم در ۷۰۰۰ سال قبل کرد، جایش امروز خالی است در جامعه ما. منتها چون پزشکی جدید مسیر دیگری رو انتخاب کرده و به سمت تمرکز بر مسائل شیمیایی رفته است، با این جنس مسائل خیلی بیگانه است و وقتی از راه حل نعنا صحبت کنیم، برایش خیلی عجیب هست و وقتی میگوییم گل نرگس برایش خیلی وحشتناک است! مگر ممکن هست گل نرگس اثر درمانی داشته باشد؟ حتما بایستی ترکیب شیمیایی باشه با فرمول ویژه ای که تحت نظر یک سازمان ویژه ای در امریکا تایید شده باشد! طب سنتی خادم طبیعت هست و درمانش را از طبیعت میگیرد، ولی طب کلاسیک خادم کمپانی هاست و درمانش را از کمپانی ها و فرمولاسیون آنها میگیرد چراکه خادم آنهاست و هرچه آنها بگویند باید قبول کند (البته ممکن هست یافته های اونها یکسری اثرات درمانی داشته باشند و ممکن هم هست نداشته باشند). به همین علت چون گل نرگس تنها تایید شده حضرت پروردگار هست، برای آنها چیزی عجیب است! این به خاطر نگاه متفاوت طب جدید هست.

بنابراین، ویروس پدیده ی جدیدی نیست که به تازگی در قرن ۲۰ متولد شده باشد، بلکه وجود آن از قدیم مطرح بوده است.

❖ زمینه پیدایش کرونا ویروس

زمینه پیدایش ویروس کرونا به طور کلی مانند سایر ویروس ها در محیط های سرد، هوای سردسیری، در مزاج های سرد و در اندام های سرد و مرطوب بدن انسان قرار دارد. به این سوالات دقت کنید:

سوال: فصل رویش آنفولانزا چه فصلی است و در چه فصلی کرونا جامعه چین و جامعه جهانی را درگیر کرد؟

پاسخ: فصل پاییز و زمستان

سوال: مزاج و طبع فصل پاییز و زمستان چیست؟

پاسخ: سرد

سوال: چه کسانی بیشتر در معرض تهدید هستند؟

پاسخ: افراد بالای سن ۶۰ سال

سوال: مزاج و طبع کلی سن بالای ۶۰ سال چی هست؟

پاسخ: سرد و تر

سوال: چه کسانی از این بیماری مصون هستند؟

پاسخ: اطفال

سوال: اطفال دارای چه مزاجی هستند؟

پاسخ: گرم و تر

سوال: کدام اندام بیش از همه مستعد پذیرش کرونا است؟

پاسخ: ریه

سوال: مزاج ریه را در طب سنتی چه می نامیم؟

پاسخ: سرد و تر

شما هم یقیناً با بررسی همین چند سوال متوجه رابطه بین سردی و زمینه پیدایش کرونا شده اید. طب کلاسیک در بررسی کرونا اعلام کرده است افراد بالای ۶۰ سال در معرض خطر بالای این ویروس هستند و برعکس برای کودکان خطر جدی ندارد. ولی این گزاره اشتباه است و یا بهتر بگوییم، ناقص است! نکته اینجاست که طب کلاسیک بر اساس بررسی پراکندگی به این آمار رسیده و مشاهداتش را بررسی کرده است، ولی طب سنتی بر اساس علم مزاج شناسی توضیح جامع و کاملتری در تحلیل این موضوع ارائه میدهد.

علم مزاج شناسی به ما می گوید که اطفال اگر دارای مزاج سرد باشند، برخلاف نظر طب کلاسیک، در معرض پذیرش ویروس کرونا قرار خواهند داشت، یعنی نمیشود به طور مطلق گفت هر کس جزو اطفال باشد، مصون از این ویروس است. ممکن است یک طفل ۳ ساله ی دارای مزاج سرد، استعداد پذیرش داشته باشد!

از طرف دیگر هر ۶۰ سال به بالا هم استعداد پذیرش ندارد زیرا ممکن است یک پیرمرد ۹۰ ساله دارای مزاج گرم باشد، پس استعداد پذیرش ویروس کرونا را ندارد. بنابراین این سن نیست که استعداد پذیرش ویروس را مشخص میکند، بلکه آن عنصر مهم، مزاج است که استعداد پذیرش را فراهم میکند. حتی اگر مثلاً فرد ۷۰ ساله ای باشد که دارای مزاج گرم نباشد، لکن فضای گرمی برای خودش فراهم کرده باشد، محیط استشمامش محیطی گرم باشد و غذایش غذایی گرم، میتواند از پذیرش این ویروس مصون بماند.

پس این قاعده سن، یک قاعده کلی نیست بلکه ملاک اصلی بر اساس مزاج است.

❖ چرا ریه درگیر کرونا می شود؟

همانطور که گفتیم ریه به عنوان اندامی سرد و تر، جایگاه اصلی پذیرش کرونا میباشد. این ویروس بر بال هوا سوار شده و در جایی لانه گزینی میکند که جایگاه هوا در بدن انسان است یعنی ریه. در طب سنتی معتقدیم ریه باید دارای دو عنصر یا دو خلط باشد، یکی خلط صفر (گرم و خشک) و دیگری خلط بلغم (سرد و تر). خلط صفر توان انبساط و انقباض را به ریه میدهد تا بتواند با این حرکت مدام ریه را پر و خالی کرده و در نتیجه دم فراهم کند. اما استعداد این انبساط و انقباض در این اندام را خلط بلغم حاکم در ریه ایجاد میکند. بلغم باید وجود داشته باشد تا این عضو بدن بتواند مدام به حالت انقباض و انبساط تغییر شرایط بدهد. پس بلغم در ریه استعداد انقباض و انبساط است و صفر قدرت انقباض و انبساط.

وقتی ویروس کرونا با هوای آلوده وارد ریه می شود، چون ریه محیطی سرد و تر است، ضریب زایش ویروس در ریه افزایش پیدا میکند. برای فهم این ضریب زایش، میتوان تاثیر یک قاشق مایع ماست را که داخل ظرف بزرگی از شیر می ریزیم را مثال زد. این مایع ماست، با وجود حجم کم، با سرعت شیر را تبدیل به ماست میکند.

❖ از نگاه طب سنتی کرونا چه بلایی سر بدن می آورد؟

• مرحله اول: خستگی و گرفتگی عضلات

این ویروس بلغم موجود در ریه را منعقد کرده و با ضریبی بسیار تند ریه را پر از خلط بلغمی ناطبوعی میکند. این خلط بلغم ناطبوعی وقتی که ریه را پر کرد، قدرت تنفس فرد کاهش پیدا میکند. وقتی

قدرت تنفس کاهش پیدا کند، شتاب گردش خون به اندامهای انتهایی بدن کاهش پیدا میکند و با این کاهش شتاب گردش خون، ضعف در بدن پدید می آید و بلغم موجود در سراسر بدن تبدیل به سودا خواهد شد. وقتی بلغم در سراسر بدن تبدیل به سودا شود، شاهد خستگی و کندی حرکت و نوعی گرفتگی عضلات در بدن هستیم.

بهبودستان

• مرحله دوم: سنگین شدن سر

در ادامه و مرحله دوم سنگینی سر رو حس میکنیم (چون سر هنوز ته مانده ای از صفرا را در خود دارد و دیر تر از بدن درگیر میشود). صفرای موجود در سر میخواهد بلغم زائد پدید آمده را دفع کند، برای همین اقدام به عطسه میکند. درواقع سر، قصد نجات بدن را دارد و تلاش میکند با ایجاد عطسه این بلغم زائد را دفع کند. عطسه حاوی مواد بلغمی است که روی آن این ویروس ها سوار شده اند. پس عطسه ای که از یک "سر سنگین شده" تولید میشود، میتواند حاوی مقدار زیادی از ویروس باشد ولی نه هر عطسه ای! به طور کلی وقتی شما با سر باز از یک اتاق گرم به فضای سرد بروید، عطسه میکنید که به معنی درگیری سریع گرما با سرمای موجود است. این عطسه حامل ویروس نیست. هر عطسه ای نشان دهنده درگیری گرما و سرما در سر هست که انسداد شده و این انسداد میخواهد باز شود و به کمک عطسه باز خواهد شد. ولی وقتی سر سنگین شد، یعنی یک ماده زائد (بلغم ناطبیعی) در سر پدید آمده است، پس این عطسه میتواند حاوی ویروس باشد. از طرفی چون بلغم موجود در ریه فشرده شده و به شکل خشت منعقد شده است، هر نفس عمیقی که شخص میکشد، در این خلط سفت شده شکاف ایجاد میکند مانند گل کف استخر که وقتی یک مقدار خشکی در آن ایجاد میشه، شکاف پیدا میکند. این شکاف ناشی از تنفس، ریه را خراش داده و حساسیت ایجاد می کند و این حساسیت به شکل سرفه خودش رو نشان میدهد. در این حالت است که شخص همراه با تنفس مدام سرفه می کند. این سرفه هم چون حاوی گاز بر آمده از خلط عفونی انباشت شده توسط این ویروس در ریه است، می تواند حاوی همان ویروس باشد.

• مرحله سوم: درد عضلات

وقتی که سنگینی از سر گذشت، مرحله سوم درد عضلات است که در بدن پدید می آید. ما در عضلات بلغم داریم و وقتی بلغم فشرده شد، تبدیل به درد میشود. درد بیشتر عضلات انتهایی بدن (دست ها و پا ها) را در بر میگیرد و کم کم به طرف سر می آید و همزمان با این، چون خون رسانی اندام های انتهایی بدن کاهش پیدا میکند، شاهد افزایش سردی نقاط دور تر بدن یعنی دست ها و پا ها خواهیم بود. وقتی شاهد بروز سردی در دست و پا باشیم، یعنی خطر جدی در بدن پدید آمده است و خطر خودنمایی کرده است. باید به سرعت به فریاد این شخص رسید. که در ادامه در این خصوص صحبت خواهیم کرد. و اگر وضعیت شخص از این مرحله هم بگذرد، ماسفانه سردی فشرده سریع کل بدن، یعنی ریزش ناخن ها شکل خواهد گرفت.

اوج نارسایی تنفسی که موجب نارسایی خون به اندام انتهایی میشود، موجب سردی دست و سردی پا می گردد که این امر موجب ریزش ناخن میشود، اون موقع متاسفانه یعنی بیمار آخرین ساعات زندگی را میگذراند.

❖ تب، خوب یا بد؟

وقتی هنوز قوتی در تن بیمار وجود داشته باشد، تب واکنش طبیعی بدن برای مقابله با ویروس خواهد بود. تب مایه ی امید است زیرا هنوز قوتی در بدن وجود دارد و وقتی بیمار از حالت تب خارج شد خطر پدید می آید. حکیم بوعلی سینا تب را اینگونه تعریف میکند: تن را قلعه ای بیندار که درون آن سربازانی وجود دارد و وقتی سربازان برون به سربازان درون حمله میکنند، از شکل گیری جنگ بین این دو حرارتی پدید می آید که این حرارت به شکل تب نمایان میشود. تب یعنی تن توانایی دفاع از خودش را هنوز دارد و در این برهه باید به فریاد تن رسید.

❖ از نگاه طب سنتی، در چه کسانی احتمال ابتلا به کرونا بیشتر است؟

استعداد پذیرش کرونا بیشتر در افرادی است که دارای زمینه طبیعی سرد هستند، مثل اغلب افراد بالای ۶۰ سال یا افراد زیر ۶۰ سال ولی سرد مزاج، و یا افراد زیر ۳۰ سال و گرم مزاجی که در زمان مواجهه با ویروس به هر دلیلی (مثلا خوردن غذای بسیار سرد) دچار سردی مقطعی شده اند، و یا حتی افراد گرم مزاجی که به شدت به هر دلیلی دچار استرس شده اند زیرا استرس و ترس بیش از حد از خود بیماری کرونا، می تواند احتمال ابتلا به کرونا را افزایش دهد زیرا استرس و ترس شدید، سردی تن را افزایش می دهد. و یا ممکن است یک فرد گرم مزاج در ترکیبی از شرایط استرس متوسط و خستگی همزمان قرار بگیرد که همین استعداد پذیرش ویروس را در بدن او بالا می برد. مثال دیگر افرادی هستند که بیخوابی داشته اند و یک غذای سرد معمولی خورده اند مانند ماست، که میتواند استعداد پذیرش ویروس رو افزایش دهد. مثلا فرض کنید سه نفر با سن مشابه با مزاج مشابه با شرایط غذایی مشابه، داخل یک خانه هستند. یک نفر مهمان که سرما خورده و عطسه میکند، پیش آنها می آید. از بین این سه نفر، تنها شخصی که دیشب را نخوابیده است، در اثر این عطسه ها سرما خواهد خورد، زیرا بی خوابی خود موجب سردی و کاهش ایمنی است. کاهش ایمنی از نگاه ما یعنی افزایش سطح بلغم در بدن. چون نخوابیده سطح بلغم افزایش پیدا کرده است. خواب خودش یک راه ایجاد گرمای سراسری در تن هست. شرایط طبیعی دیگر برای پذیرش، افراد دارای بیماری ناشی از افزایش بلغم است مثل دیابت که مصداق آن دیابت سرد هست نه دیابت گرم. به عنوان طبیبی که بیش از ۳۰ سال طبابت با نگاه طب سنتی داشته ام، شهادت می دهم طی دوران کاری ام چیزی در حدود ۱% از موارد دیابت که مشاهده کرده ام در ایران، دیابت گرم بوده است. بیشترین دیابت ما چه در مردان چه در زنان همگی دیابت سرد بوده است. دیابت اطفال که کاملا دیابت سرد هست. مثلا کودکی که دچار ترس شدید بشه مثلا از تنهایی و ... زمینه دیابت سرد ممکن هست در او پیدا شود.

بنابراین کرونا در زمینه های سردی قابلیت ابتلا و شیوع را پیدا می کند، یعنی فصل سرما، دوران انتقال به فصل سرما، در مزاج سرد، در موقعیت های سردسیری و تر و در اندام سرد (به وضعیت شهرهای شمالی ما در مواجهه با این ویروس دقت کنید).

قلب، فشار خون و بیماریهایی از این دست که دارای زمینه بلغمی هستند نیز یکی از عواملی است که استعداد درگیر شدن سخت با کرونا را ایجاد می کند. فشار خون در طب سنتی به افزایش دو خلط گفته می شود. هرگاه بلغم افزایش پیدا کرد، عدد مینیموم میره بالا و هرگاه خلط دم افزایش پیدا کرد، عدد ماکسیمم میره بالا. چون خلط دم روی بلغم سوار است، به محض اینکه مینیموم بالا می رود، ماکسیمم هم به طبع آن بالا می رود. پس افراد دارای فشار خون، بیشترین استعداد درگیر شدن با بیماری را دارند زیرا خلط بلغم در آنها بالاست.

❖ پیشگیری از ابتلا به کرونا در طب سنتی

آشنایی با زمینه های پیدایش کرونا، ما را به سمت راهکارهای درمانی هدایت می کند. هم راهکار پیشگیرانه و هم راهکار درمانی.

مهمترین نکته در موضوع مقابله با ویروس کرونا، تقویت ریه است. با قوی کردن ریه، می توانیم از ابتلا به این ویروس تا حدود بسیار زیادی در امان باشیم. به این نکته مهم دقت کنید که کرونا که محدود به الان نیست و تا زمانیکه استعداد آن هست، هر زمان ممکن است مجدد شیوع پیدا کند و در سالهای آتی مجدد با این ویروس درگیر شویم. پس برای همیشه باید زمینه پذیرش را برای ابتلا به ویروس کرونا تنگ و محدود کرد. برای تنگ کردن زمینه پذیرش کرونا در بدن، باید ریه را قوی کنیم.

چگونه ریه را قوی کنیم؟ باید صفرا را به ریه برسانیم. برای رساندن صفرا به ریه باید تنفس هوای سرد را افزایش دهیم. در شرایطی کنونی در کل کره زمین تقریباً حتی فقرا و حتی دور افتاده ترین نقاط دنیا، در زمستان چنان هوای محیط داخل خانه را گرم می کنند که انگار خداوند سبحان اشتباه کرده اند که زمستان و فصل سرما را خلق کرده اند! زمستان یک ضرورت است برای تقویت تن انسان. تنفس هوای سرد یک ضرورت است. وقتی هوای سرد تنفس کردید، صفرای پراکنده در سراسر تن شما حمله می کند به ریه و ریه را گرم می کند، زیرا هوای سرد داخل آن شده و بدن قصد گرم کردن ریه را دارد و صفرا را به ریه میسراند و به همین علت سطح بدن سرد و داخل بدن از جمله ریه، گرم میشود.

باید سطح بدن را با لباسهای گرم (لباسهای پشمی، لباسهای ابریشمی، کلاه های کرکین، کلاه های پوستین، جوراب های پشمینه، کفشهای پوستی و ...) گرم کرد نه با گرم کردن محیط خانه با بخاری و وسایل دیگر! این لباس های گرم در طول تاریخ نه چندان دور در سراسر کره زمین برای همین طراحی شده بود و مورد استفاده قرار می گرفت. الان تمام اینها حذف شده و فضای خانه ها گرم و ریه ها ضعیف شده اند، زیرا ریه ها از تنفس هوای سرد محروم شده اند. تنفس گرم موجب سرد شدن درون می گردد.

وقتی درون سرد شد، نشانه اش این است که بیمار وقتی درحال لرزیدن از سرما است، هر چقدر پتو بر روی او بیاندازید، تاثیری ندارد و اون باز هم میلرزد، چراکه درونش سرد شده است و درون با پتو گرم نمیشود. درون با صفرای موجود در تن گرم میشود. باید صفرا وارد تن کرد تا درون گرم شود. بنابراین، در زمانیکه بدن در گیر بیماری نیست، برای پیشگیری از ابتلا به کرونا با اصلاح سبک زندگی، باید تنفس سرد را برای ریه ی خود مهیا کنید، زیرا به شکل طبیعی از طریق تنفس سرما، صفرا موجب گرم کردن درون می گردد و کم ریه شما گرم می گردد.

❖ درمان ویروس کرونا در طب سنتی

وقتی درگیر بیماری شدیم، بدن دچار فقر صفراست و باید از بیرون صفرا وارد بدن کنیم. سوپ گرم با سبزیجات گرم تند باید بهش بدیم تا گرم شود. شربت عسل زنجبیلی، شربت عسل زعفرانی یا شربت عسل شور بهش بدیم زیرا به محض اینکه وارد معده می شود صفرا تولید کرده و درون گرم میشود. در مورد ویروس کرونا، از آنجا که افراد سرد مزاج یا دچار سردی شده، زمینه بالای پذیرش ویروس کرونا را دارند، بنابراین درون بدن افراد دچار این بیماری اغلب سرد است و چون درون سرد است، با تنفس ویروس کرونا سردی بیشتر خواهد شد، پس باید سریعا صفرا وارد بدن کنیم.

نکته ی مهم اینکه در ریه بیمار درگیر با کرونا، چون بلغم منعقد شده است (ما بلغم منعقد شده را "سودای از بلغم آمده" مینامیم) این یک شکننده نیاز دارد تا بتواند این سودای ناشی از بلغم رو که سفت و سخت شده است را دفع کند.

برای شکنندگی یک ضد سودا نیاز داریم. ضد سودا ها معمولا از جنس سرد هستند مثل سرکه، مثل لیمو، مثل آب بهارنارنج یا آب انار. این ضد سوداها را باید روی شربت عسل سوار کنیم. بنابراین برای بیمار درگیر با کرونا شربت عسل لیمویی، شربت عسل بهارنارنجی، شربت عسل آب پرتقالی، شربت عسل زرشکی یا کلا شربت عسلی که کمی سرکه داشته باشد مثل همان سرکه انگبین، میدیم نوش جان کند تا بلغم منعقد شده را بشکند.

وقتی با این ترکیبات بتوانیم بلغم منعقد شده را بشکنیم، باید یک انبساط دهنده ریه به بیمار بدهیم که ریه را منبسط کرده تا بتواند خلط زاید پدید آمده را دفع کند. این موضوع را از طریق افزایش انبساط مکانیکی انجام می دهیم یعنی استفاده از بادکش. وقتی بادکش ریه انجام دادیم، بلغم های منتشر در جداره ریه را تبدیل به دم میکنیم و به همان اندازه که بلغم را تبدیل به دم کردیم، بیمار ما که انقدر صفا در بدن ندارد که به راحتی بتواند تنفس کند و تنفسش بریده بریده شده بود، بعد از مرحله بادکش، قدرت تنفسی اش افزایش پیدا کرده و حالا میتواند سرفه کند. (تا قبل این مرحله نمیتوانست سرفه کند و به علت پیشرفت بیماری قدرت سرفه را از دست داده بود). وقتی سرفه میکند، شکافی پدید می آید در اخلاط که اگر حدود ۵ سی سی خلط بیرون بیاید و یا حتی ۱ سی سی خلط بیرون بیاید، بیمار ما به طرف تنفس راحت تر نزدیک شده است.

حجامت گرم کتف، بلغم را تبدیل به خون کرده و در سراسر بدن کل بلغم های پراکنده شده که موجب سفتی و خستگی و موجب درد عضلات شده بود را تبدیل به خون و دم خواهد کرد. درد کنار میروود و وقتی درد کنار رفت، بیمار پا شده و میتواند به راحتی بنشیند (درحالی که تا قبل اون بیمار نمیتوانست بنشیند) زیرا ریه انبساط پیدا کرده و یه مقداری هواگیری ریه افزایش پیدا کرده است.

برای سبک کردن سر از خلط بلغم غیر طبیعی شکل گرفته در آن، با روغن های مالیدنی مثل اسانس نعنا و یا روغن سیاهدانه آغشته به اسانس نعنا پیشونی بیمار را گرم میکنیم و خلط ها سرازیر خواهند

شد و باید تخلیه شان کنیم. اگر خلط ها خیلی زیاد باشد با کمک ساکشن تخلیه میکنیم و اگر که نه محدود باشد، خود بیمار هم توانایی دفع خلط ها رو خواهد داشت. اینگونه سر از سنگینی در می آید.

بعد میریم سراغ ماساژ اندام های انتهایی بدن و به صورت معکوس از انتها به سمت اندام میانی، از انگشتان دست به سمت کتف و از پنجه پا به سمت زانو و ران ماساژ می دهیم. با همین ماساژها، شتاب گردش خون در اندام انتهایی بدن را افزایش میدیم و صفرها به این اندام میرسانیم.

همینطور میشود با دادن سوپ گرم (حتما سوپ باشد نه غذای سفت) ما ماده صفرای لطیف رو بفرستیم داخل سیستم گوارش.

سودای ناشی از بیماری خشکی ایجاد میکند و این خشکی است که در بیمار بی اشتهایی ایجاد میکند. پس اون لیمو یا پرتقال که داخل شربت عسل وارد می کنیم، این سودای خشک را پاک کرده و اشتها پدید می آورد.

وقتی اشتها پدید آمد، گردش غذا در معده فعال شده و هضم فعال می گردد. وقتی هضم فعال شود، روده فعال شده و با فعال شدن روده، خود به خود یک راه دیگری برای دفع ویروس لانه کرده در معده، برای ما ایجاد می گردد یعنی دفع از طریق مدفوع. در این موقع ما میتوانیم زمینه را برای شویش معده درست کنیم که با نوشیدنی هم میسر هست. اگر هیچ دسترسی نداشته باشیم و فقط بخواهیم نوشیدنی بدیم، نوشیدنی یک شربت عسل لیمویی میدهیم.

❖ ضد عفونی کننده غذایی در طب سنتی

چون به هرحال ویروس زمینه عفونتی است که سراسر بدن را گرفتار و عفونی میکند، یک ضد عفونی کننده تنفسی و یک ضد عفونی کننده غذایی و یک ضد عفونی کننده هوایی نیاز داریم. ضد عفونی کننده غذایی ما نعنا است. اگر بخواهیم خیلی سریع نعنا را به بدن برسانیم، سوپی که برای مریض درست میکنیم را باید داخل عرق نعنا بپزیم. از طرفی استمرار حضور ویروس در بدن موجب ضعف بدن هم شده است، پس چیزی قوت بخش هم باید به بیمار بدهیم. این قوت بخش هم بهتر است روی

بال آب سوار باشد و پیشنهاد میکنیم از عرق یونجه استفاده کنید. بنابراین سوپی که برای مریض می‌پزیم باید به جای آب از نصف عرق نعنا و نصف عرق یونجه استفاده شود. این سوپ هم قوت بخش است و هم ضد عفونی کننده سیستم گوارش است.

ضد سم قوی دیگری که در اختیار داریم، دوسین است یعنی ترکیب سیاهدانه و عسل که برای تمام تب های عفونی قابل استفاده است. اگر دوسین را در زمان بروز تب که جزو علائم اولیه است به بیمار بدهیم، تب کنترل می‌شود یعنی در مراحل اولیه جلوی انتشار بیماری را گرفتیم و مانع توسعه بیماری شدیم. این بحث ها که الان میکنیم بعد از گذر از تب است، یعنی فراگیر شدن بیماری و مثبت شدن علائم. هیچ ضرورتی ندارد که صبر کنیم علامت مثبت شود و بعد درمان را آغاز کنیم. از همان ابتدا باید جلویش را بگیریم حتی اگه ویروس سرماخوردگی باشد با همین دستور العمل اقدام میکنیم و مانع از این میشیم که ویروس گذر کند و رشد کند و به بیماری وسیع تری تبدیل گردد.

❖ ضد عفونی کننده تنفسی در طب سنتی

همین ماده نعنا به شکل اسانس میتواند ضد عفونی کننده تنفسی ما باشد و هوای تنفسی رو افزایش دهد.

❖ ضد عفونی کننده هوا در طب سنتی

اما گفتیم که این ویروس بر بال هوا سوار است و از طریق هوا و از طریق لمس وارد شده و روی اشیا میتواند بنشیند و مدتی ماندگاری داشته باشد. شست و شو عامل بسیار موثری است و تماس ها رو محدود کردن، اینها روشهای بسیار خوبی است ولی هیچ جامعه ای نمی تواند ادعا کند شست و شوی مطلق صد در صد در ان انجام می گیرد، بالاخره یکجایی یک اشتباهی رخ میدهد. بنابراین همواره احتمال اینکه هر هوایی حامل این ویروس باشد، وجود دارد ولو اینکه همه تلاش در شستشو کرده باشند. بنابراین باید بال انتقالش را بشکنیم که همان هوا است. بال انتقالی ویروس یعنی هوا رو آغشته

میکنیم به عطریات گرم. گل نرگس بهترین زداینده ویروس معلق در هواست و هر عطر گرمی. اولویت اول عطر گل نرگس و بعد عطر گل مریم و بعد بوهای گرم مثل بوی سیر، بوی زنجبیل، بوی دارچین و لطیف ترینش بوی هل.

در میان دود ها، دود اسپند توصیه می گردد زیرا وقتی در هوا پخش میشود، روی هوا مانند توری که چنگ می اندازد و ویروس رو بغل میکند و با سنگین کردنش موجب سقوط آن از هوا به روس زمین می گردد، عمل می کند و موجب مهار آن می گردد. با استفاده از گردنبند هل یا گردنبند نرگس یا گردنبند مریم یا گردنبند سیر، ما به شعاع ۱ متر رو مصون کردیم. اگر خود ما ویروس داشته باشیم، این موجب عدم انتقال ویروس به دیگران می گردد و برعکس اگر آنها ویروسی باشند، این هاله و عطر دور سر ما مانع از گرفتن ویروس توسط ما میشود.

روش دیگر باز کردن پنجره های محیط زندگی در خانه و یا اداره برای گذر هوا است. پیشنهاد میکنیم در هر ۲۴ ساعت حدود ۱ ساعت پنجره ها باز باشد. اگر خانه آفتاب گیر باشد که بسیار عالی است و آفتاب رو اجازه بدید بتابد در خانه چراکه ویروس ها را از آن خانه خارج خواهد کرد. شهرهای بادگیر، شهرهای مصون تری هستند در این شرایط. شهرهای مرطوب آسیب پذیرتر هستند. شهرهای دارای هوای خشک هم شهرهای مناسبتر و بهتری هستند.

همواره دقت داشته باشید که بر خلاف تصور عموم، هوای گرم شدید تنفسی در داخل خانه، هوای مناسبی است برای توسعه ویروس و خطرناک است. دمای حدود ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتیگراد بهترین دمای زیست است.

❖ باد بهاری: ناجی و قهرمانی از جنس طبیعت

نکته جالب و امید بخش برای بسیاری از مردم اینست که اگر موقعیت سرما به موقعیت گرما تغییر کند و هوای سنگین زمستان به هوای سبک و گرم بهاری تبدیل گردد، به سرعت از این ویروس گذر خواهیم کرد. یعنی الان که اسفندماه است، با هر سرعتی که به سمت بهار حرکت میکنیم، از پذیرش

این بیماری فاصله گرفته ایم. به عبارت دیگر به محض وزیدن باد بهاری (که در برخی موقعیت های جغرافیایی ایران همان ۱۵ اسفندماه خواهد وزید و در برخی موقعیتهای دیگر ۱۵ فروردین و در برخی جاها در انتهای فروردین خواهد وزید.) این بیماری رو به فرار و کاهش خواهد گذاشت و فاصله بزرگی از این بیماری میگیریم.

در بهداشت اسلامی یک نصیحت داریم که به ما تاکید میکند بدن را از باد پاییزی محفوظ بدارید و بپوشانید ولی برعکس در برابر باد بهاره قرار دهید. وقتی از باد پاییزی بدن را نمی پوشانیم، درگیر آن بیماریها میشویم که ساده ی آن سرماخوردگی، پیچیده ی آن آنفولانزا و پیچیده تر آن کرونا است. بدن را در معرض باد بهاری قرار بدهید چون ما از سرما به طرف باد نجات بخشی که پس از طراوت یافتن هوای سرد روی کره ی سرد وزیدن گرفته است، حرکت میکنیم، همان باد پر طراوت بازکننده جوانه ها و شکوفه های درختان که تعبیر به نفس زمین و باد انبساط زمین، همان بادی که کره زمین رو حیات می بخشد، به همان گونه که کره زمین دچار حیات شده و زنده میشود، تن انسان هم حیات پیدا میکند. پس باید تن رو هم در معرض باد بهاری قرار داد.

داروی مساعد قوت بخش که در عین ضد تب نیز هست، دوسین سبز است. دوسین سبز درمان اورژانسی و فوری و قوت بخش است.

در انتها مرور میکنیم بادکش، نعنا، سوپ با سبزیجات گرم و تند، دوسین (اگه ندارید سیاهدانه به تنهایی) شربت عسل لیمویی با نمک، و اگر هیچکدام را در اختیار ندارید، یک عسل آب شور که استنشاق کنید داخل بینی. یک ضد ویروس دم دستی و مداوم، یک پر نمک مزه کردن قبل غذا خوردن یا در اولین فرصت است و در پایان اینکه منتظر اولین بادهای بهاری باشید و خود را در معرض این باد قرار دهید.