**توصیه های طب سنتی در پیشگیری از کرونا ( فصل دوم)**

**عسل**

مصرف عسل یکی از بهترین گزینه ها برای افزایش توان بدن و پیشگیری از بیماری های عفونی است.

به روش های زیر می توانید از عسل استفاده کنید:

**خوردن روزانه 3 وعده عسل**

مقدار مصرف بر اساس سن و علاقه اختیاری است. یک پیشنهاد مناسب این است که افراد، بعد از هر وعده

غذا یک قاشق غذاخوری عسل میل کنند تا علاوه بر اثر تقویتی عسل، از اثر مناسب آن در تقویت هضم هم

بهره بگیرند.

**شربت عسل**

این نوشیدنی گوارا، علاوه بر افزایش توان سیستم ایمنی برای جلوگیری از ابتلا به عفونت، در روزهای

بیماری نیز یک داروی قوی و مؤثّر است. بنابراین هم افراد سالم و هم افراد بیمار می توانند آن را مصرف

کنند.

یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب حل کنید؛ مقداری آب لیموی خانگی به آن اضافه کنید و آن

را به آرامی و جرعه جرعه میل نمایید. روزی دو تا سه لیوان از این شربت بنوشیدلازم است این نوشیدنی جرعه جرعه و به تدریج مصرف شود تا در بیماران کرونایی که بعضاً دچار مشکلاتگوارشی هستند تحمل شود.

در بیماران بستری بدحال، این نوشیدنی را می توان از راه لوله معده استفاده کرد.

افزودن یک قاشق مربّاخوری تخم شربتی )یا تخم ریحان یا تخم بالنگو( و دو سه قاشق گلاب و عرق -بیدمشک یا بهارنارنج، اثر آرامبخشی آن را زیاد می کند. افزودن مقداری زعفران هم می تواند اثربخشی کار

را افزایش دهد.

در صورت ابتلا به بیماری می توانید یک سوّم قاشق چایخوری پودر زنجبیل هم به این نوشیدنی اضافه کنید

تا یک شاهدارو برای مقابله با کرونا داشته باشید که هم بیماری را کنترل می کند و هم مشکلات گوارشی را

کم می کند.

افزودن کمی عرق نعناع برای افزایش خاصیت ضدّعفونی کنندگی این دارو در روزهای بیماری هم مناسب

است.

(این مطلب ادامه دارد )