

شماره
۷

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

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

توصیه های طب ایرانی در سفر اربعین

پیشگیری و کمک به رفع

ضعف و بی حالی

اربعین



از فعالیت و پیاده روی در زیر آفتاب و ساعات گرم روز پرهیز کنید

بین ساعات پیاده روی استراحت کافی داشته باشید



شربت های رقیق و خنک مانند شربت گلاب، زعفران، بهار نارنج، لیمو میل کنید

به موقع غذا بخورید



مصرف سیب یا آب سیب به تنهایی یا در ترکیب با عرق بهار نارنج مفید است

برای درمان ضعف و بی حالی شدید یا پیشرونده در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه کنید

