



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دائرة طب ایرانی و کل

التوصيات الوقائية والعلاجات المساعدة للطب الإيراني في كوفيد-١٩ (للأطباء)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تم تجميع هذا الدليل مع الجهود والمشاركة الجماعية لأخصائيي الطب الإيراني
خبراء مكتب الطب الإيراني والتكميلي التابع لوزارة الصحة من أجل تقديم
حلول الطب الإيراني في الوقاية والعلاج من كوفيد-١٩
تجدر الإشارة إلى أن هذا الدليل مخصص للعلاج المساعد لمرض كوفيد-١٩
فقط ولا ينبغي استخدامه تأخير أداء طرق التشخيص والعلاج الكلاسيكية.

الفهرس

- ٥ دور نمط الحياة من منظور الطب الإيراني
- ٧ الوقايه
- ٨ قواعد العلاج في الطب الإيراني
- ٨ مرضى العيادات الخارجية بدون أعراض
- ١٠ مرضى العيادات الخارجية مع الأعراض
- ١٦ المرضى المنومين
- ١٧ مضاعفات الكوفيد

أصبح جائحة كوفيد-١٩ تحديًا عالميًا كبيرًا اليوم، ويتطلب نصح التعامل مع هذا الوباء الصعب استخدام جميع القدرات الممكنة في مجال الصحة. عدم وجود أي علاج نهائي أو لقاح فعال للسيطرة على المرض وعلاجه، وإيجاد أي حل منطقي وعلمي لتخفيف آلام المرضى والمساعدة في العلاج. يجعلها مهمة وضرورية. في هذا الصدد، تعد المنتجات الطبيعية والطب التقليدي ذات النهج العلمي من بين المصادر المهمة لإيجاد طرق للتحكم والمساعدة في العلاج. كما أكدت منظمة الصحة العالمية على استخدام هذه الإمكانيات المهمة في استراتيجيتها ٢٠١٤-٢٠٢٣.

قطعت دول مثل الصين، مع الاستخدام الواسع النطاق والعقلاني للطب الصيني، خطوات كبيرة ضد كوفيد-١٩، مما يشير إلى القدرة على استخدام الطب التقليدي والتكميلي كذراع مساعد للنظام الصحي. هذا أمر مهم بالنظر إلى الشعبية والثقة العامة في هذا المجال من العلوم الطبية، والتي تضرب بجذورها في ثقافة وتاريخ العديد من البلدان مثل إيران يصبح أكثر أهمية. نظرًا لأهمية هذه المنصة في مساعدة النظام الصحي، تؤكد الوثائق الأولية لجمهورية إيران الإسلامية أيضًا على استخدام هذه القدرة المحلية. ومن الأمثلة على ذلك السياسات الصحية العامة التي أعلنها المرشد الأعلى (القائد)، والوثيقة الوطنية للنباتات الطبية والطب التقليدي التي أقرها المجلس الأعلى للثقافة، وبرامج التنمية الخامسة والسادسة التي أقرها مجلس الشورى الإسلامي. لذلك، مع الأخذ في الاعتبار وجود واحد من أقدم وأهم أنواع الطب التقليدي في إيران، والذي يسمى الطب الإيراني والموافق عليه أيضًا من قبل منظمة الصحة العالمية، فرصة مهمة في التطبيق العلمي والقائم على الأدلة لهذا المجال المعرفة ضد كوفيد-١٩ موجودة في البلاد. الطب الإيراني منذ آلاف من السنين من المعرفة والخبرة من أجيال مختلفة من الأطباء الإيرانيين البارزين في سياق الحضارة الإيرانية والإسلامية، وهو سياق مهم من إمكانيات الوقاية والعلاج للبنية الصحية للبلاد؛ نظرة متكاملة لها في سياق الطب الحديث والاعتماد على البحوث الحديثة في أساسيات و يوفر محتواه أقصى استفادة من الإمكانيات العلمية للبلاد للخروج من هذه الظروف الصعبة.

واستجابة لهذه الحاجة، قام مكتب الطب الإيراني والتكميلي بوزارة الصحة والتعليم الطبي، بناءً على واجبه، بما يتماشى مع الإصدار التاسع من "تشخيص وعلاج دليل البلد لكوفيد-١٩ على مستوى خدمات العيادات الخارجية والمرضى الداخليين" واستخدام أساسيات التشخيص والعلاج في الطب الإيراني ينشر "التوصيات الوقائية والعلاجات المساعدة للطب الإيراني في كوفيد-١٩ للأطباء" وهو مرجع لاستخدام التعاليم والاستراتيجيات القائمة على النصوص التقليدية والوثائق العلمية. يتضمن هذا الدليل توصيات وقائية وعلاج مساعد للطب الإيراني وبغرض الفعالية الأكثر احتمالية في هذا المرض ويتم تحضير أقل الأضرار والمضاعفات لاستخدام المرضى.

وقد تحقق هذا الهدف المهم من خلال الجهود التي تبذلها اللجنة العلمية على مدار الساعة لكتابة هذا الدليل، التي تشكلت منذ الأيام الأولى لوصول كوفيد-١٩ إلى البلاد وحتى الآن تم نشر ٩ طبقات من هذا الدليل وفي كل مرة حاولت إكماله وتحسينه بناءً على ملاحظة هذا المرض وبناءً على أحدث الدراسات. صدرت الطبعة العاشرة في يناير ٢٠٢١ ووضح أن هذا المسار سيستمر حتى نهاية الطريق والانتصار النهائي على هذا الوباء، وستبني عليه الإصدارات المستقبلية سيتم نشر نتائج أبحاث ودراسات الخبراء في هذا المجال. لذلك، في النهاية وبفضل جهود جميع الأصدقاء والخبراء في هذه اللجنة الذين شكلوا هذا الدليل بجهود جبارة وبناءً على المعرفة والخبرة كمرجع لتدخلات الأطباء في كوفيد ١٩ باستخدام الطب الإيراني؛ شكرا جزيلًا وأسأل الله أن يزيدهم التوفيق في خدمة الناس.

دكتورة نفيسة حسيني يكتا

مديرة عام مكتب الطب الإيراني والتكميلي بوزارة الصحة والتعليم الطبي

يناير ٢٠٢١

دور نمط الحياة في الوقاية والعلاج من كوفيد-١٩ من منظور الطب الإيراني

في الخطوة الأولى من منظور الطب الإيراني، تعتمد الوقاية من الأمراض وعلاجها على تعديل نمط الحياة. و يحتوي أسلوب الحياة في الطب الإيراني على ستة مجموعات فرعية تُعرف بالمبادئ الأساسية الستة. وتشمل هذه المبادئ الستة الهواء ، الطعام ، الشراب ، والتوازن بين النوم واليقظة ، والحركة والراحة، وتخزين وإخراج المواد من الجسم، والعوامل النفسية التي لا تؤثر فقط في الوقاية من الأمراض، ولكن أيضًا في علاجها.

نظرًا لأهمية هذا الموضوع، في بداية هذا الدليل، بعض التوصيات المتعلقة بنمط الحياة من منظور الطب الإيراني يتم تقديم مشترك في الوقاية والعلاج من مرض كوفيد في ست مجموعات فرعية. تستند هذه التوصيات على المصادر الطب الإيراني من خلال تقوية طبيعة القوى العامة للجسم وحسب المقالات الحديثة من خلال آليات مثل يتم استخدام تنظيم الجهاز المناعي للمساعدة في الوقاية وعلاج الكوفيد. سيتم سرد توصيات نمط الحياة الخاصة بكل مجموعة من المجموعات المعروفة في مرض كوفيد بشكل منفصل في القسم ذي الصلة.

وتجدر الإشارة إلى اتباع التوصيات الواردة في دليل التشخيص الوطني وعلاج كوفيد-١٩ ضروري

(١) الهواء

وفقا لهذا المبدأ ، يتم النظر في مسألة عدم التعرض للعوامل البيئية ، التي تحفز على المرض ، لذلك يوصى بما يلي:

التباعد الاجتماعي، استخدام الأقنعة، غسل اليدين، تجنب الأماكن المزدحمة

فتح النوافذ لمدة ١٠-١٥ دقيقة يوميا للتهوية المناسبة

غسل الحلق والأنف بمحلول ملحي أو ماء مالخ فاتر مخفف (ملعقة صغيرة من الملح في كوب من الماء الدافئ مع مراعاة

نظافة الزجاج والماء والملح واليدين ، إلخ) مرتين على الأقل يوميًا

(٢) الأطعمة والمشروبات

تناول الطعام فقط عندما تكون جائعًا حقًا وحافظ على نظامك الغذائي

الاستخدام السليم للسوائل الكافية بعد الهضم

تناول مجموعة متنوعة من حساء الخضار (خاصة مع الجزر والزعفران وزيت الزيتون) والخضروات المطهوه على البخار و الفواكه مثل التفاح، السفرجل ١ الحلو المطبوخ، عصير الرمان الحلو ٢ (مع البذور وخاصة الشحم الأبيض) ، الحمضيات الحلوة تجنب الإفراط في الأكل ، وتناول الطعام بسرعة ، والأطعمة ذات الألوان والنكهات الاصطناعية ، وكذلك سوء التغذية. وتجنب الأطعمة بطيئة الهضم والأطعمة السريعة.

٣) النوم والاستيقاظ

تجنب الأرق و النوم من غير محله (مثل النوم أثناء النهار والاستيقاظ ليلاً)

٤) الحركة والسكون (نشاط بدني)

نشاط بدني معتدل أو تمرين مناسب لحالة كل شخص

٥) توازن التخزين وإخراج المواد من الجسم

انتبه لتعديل النظام الغذائي (تناول الخضار، الحساء) في حالة التغوط أقل من مرة في اليوم ، أو التغوط بصعوبة أو عدم إفراغ كامل.

٦) العوامل النفسية

تجنب المواقف العصبية والالتزام بالهدوء

تكرار تمارين التنفس العميق على شكل حبس النفس بعد الشهيق ثم الزفير بعمق

شم الثمار يوميا ٣ (بعد غسلها جيدا) مثل البرتقال، البرتقال الحامض، الليمون، السفرجل و ماءالورد

١ "الحذر في حالة ضيق التنفس"

٢ "الحذر في الفشل الكلوي"

٣ " يمكن غلي قشور الحمضيات في الماء أو تسخينها برفق لتنبعث منها الرائحة"

وقاية

التعريف: الوقاية تعني منع انتشار المرض وانتشاره بين الناس العاديين وخاصة في الأشخاص المعرضين لخطر كبير مثل موظفو المستشفيات والمراكز الطبية وأسر المرضى والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة (مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري، أمراض القلب ، وما إلى ذلك) الموظفين والعاملين الذين يتفاعلون بشكل متكرر مع أقسام مختلفة من المجتمع الطبي والأشخاص الذين على اتصال مباشر مع مرضى كوفيد. يوصى بما يلي للوقاية من مرض الكوفيد لدى الأفراد الطبيعيين وعالي الخطورة.

التوصيات^١:

اتبع التوصيات الواردة في الصفحتين ٥ و ٦

يُضاف الزنجبيل والدارصيني وبذور الكزبرة والثوم والبصل والفلفل الأسود إلى الطعام

اشرب كوبًا أو كوبين من شراب احدي الفواكه يوميًا: ليمون، برتقال حامض، جلاب^٢ أم الليمون والزعفران(الحذر عند مرضى السكري)

اشرب أحد أنواع شاي البابونج أو النعناع أو لسان الثور أو الزعتر أو الزوفا أو شاي الجبل أو إشنسا، او الورد المحمدي (يُنقع ملعقة كبيرة من إحدى هذه النباتات بكوب من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق ، و يُشرب كحد أقصى ثلاث مرات في اليوم)

تناول الحبة السوداء يوميًا (أكل في وجبة الإفطار مقدار ملعقة صغيرة من الحبة السوداء مع العسل أو مع الخبز).

تناول مغلي مسحوق جذر عرق السوس^٣ أو نصف ملعقة متوسطة من معجون جذر عرق السوس مرة واحدة في اليوم^٤

١ " نظرًا لحقيقة أن بعض هذه النباتات تعتبر طبية في الطب الإيراني ، في حالة وجود مرض أساسي أو استخدام أدوية أخرى ، يجب مراعاة الاحتياطات والتفاعلات الدوائية ، وإذا لزم الأمر ، استشر طبيبًا متخصصًا في الطب الإيراني."

٢ " يسمى الإيرانيون شرابًا مطلقًا ، جلابًا (مع تشديد اللام). لكننا نقصد هنا خليط ثلاثة أرباع كوب من الماء ، ثلاثة ملاعق كبيرة من ماء الورد، ملعقة متوسطة من العسل أو السكر وقليل من الزعفران. عادة نفس الشراب بدون زعفران و عسل و مع سكر يسمى شراب الورد (أو الجلاب العربي دون تفاقم)."

٣ "تم بغلي ملعقة صغيرة من مسحوق جذر عرق السوس في كوب ونصف من الماء لتترك كوبًا واحدًا."

٤ "استخدم بجذر مع الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ، أو الاضطرابات الهرمونية ، وأخذ حبوب منع الحمل. الجرعة اليومية القصوى من مسحوق جذر عرق السوس هي ثلاث ملاعق متوسطة ومن المعجون ملعقتان صغيرتان."

قواعد العلاج في الطب الإيراني

بشكل عام ، يتم علاج الأمراض في الطب الإيراني بترتيب خاص وفي مراحل مختلفة ، بحيث يكون تعديل نمط الحياة أولوية. لذلك ، في العيادات الخارجية والمرضى الداخليين ، بالإضافة إلى الاهتمام بالنقاط المشتركة في تعديل نمط الحياة ، والتي تم ذكرها في بداية الدليل ، من الضروري الانتباه إلى نقاط نمط الحياة المحددة الخاصة بكل مرحلة من مراحل المرض.

من الجدير بالذكر أنه في الطب الإيراني التقليدي ، من بين المبادئ الأساسية الستة لعلاج المرض ، تعطى الأولوية مع التغذية لذا فإن معظم التوصيات في هذا المجال. بعد تعديل نمط الحياة في المرحلتين الثانية والثالثة العلاج ، يوصى باستخدام الأعشاب بشكل فردي ومشارك إذا لزم الأمر. يساعد استخدام العلاج المساعد أيضًا في المرحلة الأخيرة من العلاج. وفقًا لقواعد العلاج في الطب الإيراني ، يتم توفير تدابير خطوة بخطوة في كل مجموعة من المجموعات التي تحتاج إلى العلاج.

قواعد العيادات الخارجية بلون أعراض

التعريف: وفقًا لتعريف الإصدار التاسع من الدليل الوطني كوفيد-19 للتشخيص والعلاج ، فإن هذه الخطوة هي الخطوة صفر. تشخيص المرض في هذه المرحلة عن طريق الفحوصات المخبرية $PCR-RT^1$ أو اختبارات الكشف السريع عن المستضد منتهية. قد يصاب هؤلاء الأشخاص بأعراض بعد فترة ؛ لذلك ، فإن مراقبة أعراضهم ضرورية.

التوصيات^٢:

- اتبع التوصيات الواردة في الصفحتين ٥ و ٦
- استخدام الأعشاب الموصى بها في قسم الوقاية ، مع الحذر في تناول البهارات والأطعمة الحارة
- المنشطات والصلصات الحارة (طبعًا حسب الأدلة العلمية المتوفرة وصف الثوم والزنجبيل لمرضى كوفيد يمكن أن تكون مفيدة).
- وصف إحدى التعليمات التالية حسب حالة المريض:
- خذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل مخلوطًا بملعقة صغيرة من العسل أو ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو كل ١٢ ساعة

¹" Real-time Polymerase Chain Reaction"

^٢ " في حالة المرض الأساسي أو استخدام الأدوية ، يجب مراعاة التدابير الاحترازية والتفاعلات الدوائية ، وإذا لزم الأمر ، استشر طبيبًا متخصصًا في الطب أو الصيدلة الإيرانية."

- اشرب فص ثوم نيئ مع شراب السكنجبين يوميا (ملعقتان كبيرتان من سكنجبين مع نصف كوب ماء)
- تناول البنفسج المخمر كل ٨ ساعات (ملعقة كبيرة من البنفسج في كوب من الماء المغلي)
- اشرب مغلي من مسحوق جذر عرق السوس أو نصف ملعقة كبيرة من مربى جذر عرق السوس كل ١٢ ساعة.
- اغلي ملعقة صغيرة من مسحوق جذر عرق السوس^١ في كوب ونصف من الماء حتى يترك كوب واحد، ثم صفيها واشربها.

^١ "يستخدم بجذر مع الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ، أو الاضطرابات الهرمونية، وأخذ حبوب منع الحمل. الحد الأقصى للجرعة اليومية من مسحوق الجذر هو ثلاث ملاعق متوسطة و من مربى جذر العرق ملعقتان صغيرتان."

مرضى العيادات الخارجية مع الأعراض

التعريف: يشير إلى مرضى العيادات الخارجية الذين يعانون من الأعراض ؛ مريض مشبوه أو محتمل أو مؤكد يعاني من أعراض خفيفة (المرحلة الأولى) أساس الطبعة التاسعة من الدليل الوطني للتشخيص والعلاج كوفيد-١٩
المرضى الذين بالإضافة إلى الأعراض المصاحبة لكوفيد ، لديهم علامات تحذير للرجوع إلى المستشفى أو حسب دليل الدولة في المجموعة المعرضة تصنف على أنها متوسطة أو شديدة الخطورة؛ وفقاً لتقدير طبيبك ، قد تحتاج إلى إحالتك إلى المستشفى تم التحديد لمزيد من التقييم.

بالنسبة لأولئك الذين ليسوا في خطر ولا يحتاجون إلى العلاج في المستشفى يتم وصف الإيرانيين كمكمل للعلاجات الطبية التقليدية لمدة ٥-٧ أيام. في نهاية فترة الاستخدام ، إذا ساءت الأعراض قبل ٧ أيام، يحتاج المريض إلى إعادة تقييم واتخاذ قرار وفقاً للظروف. في العيادات الخارجية المتوسطة والعالية الخطورة ، يتم تقييم المريض يومياً. في هؤلاء المرضى أيضاً، يصف طبيب متخصص في الطب الإيراني العلاجات العشبية من حيث التفاعلات الدوائية والظروف الأساسية للمريض.

التوصيات:

اتبع التوصيات الواردة في الصفحتين ٦ و ٥

مراعاة التهوية الجيدة وتجنب الطقس البارد والمحافظة على درجة حرارة ورطوبة البيئة باعتدال -والراحة الكافية وتجنب النشاط الشاق.

تناول الزبدة مع العسل^١ وحبوب اللوز مع بعض الخبز على الإفطار

مسحوق اللوز (ملعقة واحدة يومياً مع كوب ماء دافئ وسكر أو عسل أو على شكل عصيدة لوز)

العلاج العام

اختر واحدًا مما يلي وفقاً لحالة المريض ، و وصفه لمدة ٥-٧ أيام^٢

^١ "قيود على الاستخدام في المرضى الذين يعانون من فرط شحيمات الدم والسكري"

^٢ "في حالة وجود أمراض مزمنة ، أو تناول أدوية أخرى أو عدم التعرف بشكل كامل على الطبيب الموصوف ، من الضروري استشارة طبيب متخصص في الطب الإيراني."

- ✚ الجعة الطبية(ماء الشعير) بزيت اللوز أو حبات اللوز^١
- ✚ الجعة الطبية مع عناب والسبستان (فى الجعة الطبية ، من البداية ، أضف ١٠ حبات من العناب و ٥ ملاعق من مسحوق السبستان مع الشعير)
- ✚ مغلي عناب وعرق السوس (٥ قطع من العناب مع ملعقة كبيرة من مسحوق جذر عرق السوس مع ١/٥ كوب ماء مغلي بحجم كوب نصف كوب كل ١٢ ساعة)
- ✚ ديكوتيون من العناب والزعر والخطمي والتين (٥ حبات عناب متوسط ، وملعقة كبيرة من مسحوق الزعر ، وملعقة كبيرة من الخطمي و ٣ حبات تين مجفف مع ٢ كوب من الماء ليغلي مع حرارة خفيفة للحجم تصل إلى كوب. بعد التصفية ، يشرب نصف كوب ساخن كل ١٢ ساعة)
- ✚ جذر عرق السوس ولسان الثور^٢ (يخمر ملعقة صغيرة من مسحوق جذر عرق السوس مع ملعقة كبيرة لسان الثور في نصف كوب من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق ، و يشرب كل ٨ ساعات)

علاجات الأعراض

لكل عرض ، يجب اختيار أحد العناصر المقترحة حسب حالة المريض.

سعال جاف

- ✚ بذور السفرجل(نقع ملعقة متوسطة من البذور في كوب من الماء المغلي ، اشرب ملعقتين كبيرتين من الصقيل كل نصف ساعة)
- ✚ شاي البنفسج أو الخبازى أو الخطمي (ملعقة كبيرة من واحد منهم في نصف كوب من الماء المغلي اتركه لمدة ١٠ دقائق وشربه كل ثماني ساعات)
- ✚ اشرب كل ٨ ساعات مغلي من خليط من ٣ قطع من العناب ، ملعقة كبيرة من مسحوق الخطمي ، ٣ حبات من تين ونصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزعر (يُغلى بكوب من الماء المغلي حتى يتبقى نصف كوب)

١ "تُغلى كوب من الشعير المقشر مع ١٤ كوب من الماء على نار خفيفة لتفتح أزهار الشعير. بعد الاستقرار ، افصل السائل المخفف عن الشعير (مثل الشعير الطي) برفق أو مع المكونات الأخرى المذكورة في التعليمات (ملعقة متوسطة من زيت اللوز أو ٥ قطع من اللوز المطحون الحلو في كل كوب و ..) يشرب كوب ساخن واحد كل ١٢ ساعة أو ثلث الكوب كل ٦ ساعات ، حسب تحمّل المريض ، قبل الوجبات."

٢ "استخدم مجذر في اضطرابات الكبد والكلى."

السعال و البلغم^١

- ✚ مغلى من العناب و قرّفه (الدارسينى) (مغلي ٥ حبات عناب متوسط الحجم مع ٢-٣ س م عود قرفة ، مع ١,٥ كوب ماء ليصل إلى حجم كوب واحد و يشرب كل ٨ ساعات)
- ✚ ديكوتيون من العناب و عرق السوس (مغلي من ٥ قطع من العناب مع ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور عرق السوس مع ١/٥ كوب من الماء ليصل إلى حجم كوب واحد، يشرب نصف كوب كل ١٢ ساعة)
- ✚ ديكوتيون من العناب والزعتر (مغلي من ٥ عناب مع ملعقة كبيرة من الزعتر مع ١/٥ كوب ماء ليصل إلى حجم كوب ، اشرب نصف كوب كل ٨-١٢ ساعة)

ضيق في التنفس^٢

- ✚ اشرب ملعقة كبيرة من بزر الخمخم يوميًا في نصف كوب من الماء الساخن
- ✚ شاي حشيشة الملاك (كلبر)^٣ (ملعقة متوسطة من مسحوق حشيشة الملاك في نصف كوب من الماء المغلي)
- ✚ حرق النعناع أو مستخلص النعناع أو تدليك الزيت العطري على مؤخرة الصدر والشفتين أو على الكتفين^٤
- ✚ التدليك الساخن أو الحجامة (بلا شَرَط) الساخنة على الظهر^٥

الحمى

- ✚ يشرب كوبًا من عصير التفاح يوميًا
- ✚ الجعة الطبية بسيطة أو مع عناب وسبستان (كوب واحد كل ٨ ساعات)
- ✚ اشرب عرق الصفصاف كل ٦ ساعات كوب شاي^٦
- ✚ يغسل القدمين بالماء الفاتر

^١ "في حالة السعال البلغم مع الحمى، ينبغي النظر في إمكانية الإصابة بعدوى ثانوية. أيضًا في الأيام القليلة الأولى بعد بدء العلاج، هناك احتمال حدوث زيادة طفيفة في الإفرازات"

^٢ "في المرضى الذين يعانون من الحساسية المفرطة، يجب استخدام العناصر التالية الموصى بها بحذر."

^٣ "في الأشخاص الحارين ، يجب تناول ٥ قطرات من الخل."

^٤ "معنى البخور هنا هو صب زيت النعناع العطري في الماء المغلي ، وهو المصطلح الأصح في الطب الإيراني (انكباب). في المرضى الذين يعانون من الربو أو التهاب الشعب الهوائية ، يجب توخي الحذر عند استخدام النعناع وأي استخدام لمركباته أو التدليك."

^٥ "وفقًا لمصادر الطب الإيراني ، يمكن أن يكون التدليك والحجامة (dry cupping) أكثر فائدة في المرحلة النهائية وتنكس المرض (حوالي الأسبوع الثاني من المرض وما بعده) يجب أن يتم ذلك وفقًا للبروتوكولات الصحية لحماية المريض."

^٦ "تحريم الاستخدام في الأشخاص الذين يعانون من مرض favism"

ضعف و خمول

- العسل (تمتص ببطء ملعقة كبيرة من العسل أو خليط من الماء والعسل مع أو بدون ليمون ، كوب كل ساعتين)
- ملعقة متوسطة من عصير العنب كل ٦ ساعات
- جلاب العسل كل ٨ إلى ١٢ ساعة^١
- التفاح (المطبوخ ، عصير التفاح ، هريس التفاح أو المرى) والجزر (المطبوخ ، عصير الجزر)
- ضع قدميك في ماء دافئ لمدة ٢٠-١٥ دقيقة ، مرة واحدة قبل النوم^٢
- تدهين الظهر والعضلات والأطراف بزيت البابونج^٣

فقدان الشهية والغثيان والقيء

- شراب الرمان والنعناع (يُغلى كوب ونصف من عصير الرمان مع ملعقة متوسطة من العسل ويضع أغصان من النعناع الطازج حتى يصل حجمه الى كوب واحد) أو نصف كوب من عصير الرمان أو ملعقة كبيرة من معجون الرمان قبل الوجبات
- تناول ملعقة متوسطة من مربى السفرجل قبل كل وجبة^٤
- اشرب مزيجًا من كوب من عصير التفاح وعصير اليرباريس بنسب متساوية مع ملعقة متوسطة من العسل أو السكر كل ٨ ساعات
- شراب اليرباريس (اغلي كوب ونصف من عصير اليرباريس مع ملعقتين من العسل حتى أن يصل حجمه إلى كوب واحد)
- تناول نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل مع ملعقة صغيرة من العسل أو ملعقة صغيرة من زيت لوز الحلو صالح للأكل كل ١٢ ساعة

ألم الجسد

- عود القرفة مع العسل أو السكر (٨-١٠ سم عود قرفة في كوبين من الماء المغلي اتركه لمدة ساعة إلى ساعتين ، ثم اشرب كوبًا كل ٦-٨ ساعات)
- التدهين بالبابونج وزيت البنفسج أو زيت النعناع العطري كل ثماني ساعات^٥

١ "ملحوظة: يمنع استعماله في حالة الحمى أو ضيق التنفس أو حساسية من ماء الورد أو الزعفران."

٢ "أفادت الدراسات أن ٤٠ إلى ٤٢ درجة مئوية تكون أكثر فعالية في هذا الصدد."

٣ "الحذر في حالة الحمى"

٤ "الحذر في حالة ضيق التنفس"

٥ "الحذر في حالة الحمى"

ضع قدميك في ماء دافئ لمدة ١٥-٢٠ دقيقة ، مرة واحدة قبل النوم ، وتناول نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل مع ملعقة صغيرة من العسل أو ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو الصالح للأكل كل ١٢ ساعة^١

صداع الراس

مسحوق الكزبرة والشمام بنسب متساوية (تناول ملعقة متوسطة بعد كل وجبة)

ادلك الجبهة ومنطقة الصدغ بلطف بزيت البنفسج أو البابونج

استنشاق ماء الورد أو زيت الورد أو جوهر (essence) الورد^٢

فقدان حاسة الشم

طمأنة المريض بأن المشكلة مؤقتة

استنشاق مصلى ملحي عادي (محلول ملحي عادي)

شم بقوة مستخلص النعناع أو افرك زيت النعناع العطري خلف الشفاه كل ٨ ساعات

شم و شرب شاي النعناع او البطنج كل ٨ ساعات^٣

استنشاق كوبًا من الماء الحار مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقة متوسطة من الخل

استنشاق الكثير جوهر (اسانس) أو زيت الحبة السوداء

فقدان التذوق

طمئن المريض أن المشكلة مؤقتة

اغسل الفم وتغرغر بالمحلول الملحي كل ٨ ساعات

تدرب على النكهة مع التوابل المنكهة مثل تذوق عود القرفة في الفم لمدة ٢٠ دقيقة أو

تذوق الخل مع الملح (ولا تأكله) أو تذوق النعناع الطازج أو عرق النعناع كل ٨ ساعات

اعتقال البطن

تناول ٣ إلى ٥ حبات تين منقوعة قبل كل وجبة

تناول حساء الخضار مع البرقوق وزيت الزيتون كل ٨ ساعات بمقدار كوبين

^١ "وفقًا للدراسات ، فإن الرش بالماء بدرجة حرارة تتراوح بين ٤٠ و ٤٢ درجة مئوية فعال في تقليل آلام الجسم."

^٢ "الحذر في حالة ضيق التنفس أو الحساسية"

^٣ "استخدم بحذر في مرضى الحساسية والجهاز التنفسي"

- ✚ تناول ١-٢ ملاعق كبيرة من بزر الخمخم مع كوب من الماء المغلي في الصباح لتناول الإفطار
- ✚ الخيط (فلوس) بزيت اللوز (٦-٥ جرام من الخيط المنقوع في كوب من الماء الدافئ مع ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو ، يؤكل مرة أو مرتين في اليوم)
- ✚ نقع من ١ إلى ٣ ملاعق كبيرة من مسحوق الورد في كوب من ماء الورد لمدة ٥ ساعات ثم تحلى وتناول بعد الإفطار
- ✚ تدليك البطن (حول السرة) باتجاه عقارب الساعة كل ١٢ ساعة ، ١٥ دقيقة
- ✚ تناول زيت الزيتون (ملعقة واحدة بعد كل وجبة)

الإسهال البطني

- ✚ تناول الرمان والنعناع (اخلط ملعقة متوسطة من مسحوق النعناع المجفف مع كوب من عصير الرمان) كل ٦ ساعات قبل الوجبات
- ✚ مغلي من الآس (اغلي ملعقة كبيرة من آلاس أو مسحوق ورقة الآس مع ١/٥ كوب من الماء حتى تصل إلى حجم كوب ، وتناولها مرة أو مرتين يوميًا قبل الوجبات)
- ✚ مشروب الشاي العادي أو شاي السماق (يخمر ملعقة كبيرة من السماق في نصف كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، إذا لزم الأمر كل ٦ ساعات قبل الوجبات).
- ✚ بطاطس مهروسة بالنعناع والثوم

إلتهاب الحلق

- ✚ الغرغرة بمصل الملح الدافئ
- ✚ تغرغر وتناول شاي الخطمي (انقع ملعقة كبيرة من الخطمي في كوب من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق، ثم تناوله كل ٦-٨ ساعات)
- ✚ تناول مغلي من مسحوق جذر عرق السوس أو نصف ملعقة كبيرة من معجون عرق السوس^١
- ✚ مخمر نبات الجين (الملوخيا): ملعقة كبيرة من نبات الجين في كوب من الماء المغلي لمدة ١٥ دقيقة ثم اشربها بعد الوجبات (كل ١٢ ساعة)

^١ "اغلي ملعقة صغيرة من مسحوق جذر عرق السوس في كوب ونصف من الماء حتى يصل الى كوب واحد ، ثم يصفى ويشرب." "استخدم بحذر مع الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، أو الاضطرابات الهرمونية، والنساء اللائي يتناولن حبوب منع الحمل. أيضا، و الجرعة اليومية القصوى من مسحوق الجذر هي ثلاث ملاعق متوسطة و من معجونها ملعقتان صغيرتان."

استخدم مزيجًا من الصمغ العربي والنشا والكركانث (كثيراً)^١
عصيدة اللوز

المرضى المنومين (في المستشفى)

التعريف: يشير مصطلح المريض الداخلي إلى المرضى الذين ، بالإضافة إلى الأعراض السريرية ، وفقاً للإصدار التاسع من الدليل الوطني يعد تشخيص وعلاج كوفيد-١٩ أحد معايير الاستشفاء.

التوصيات^٢

اتبع التوصيات الواردة في الصفحتين ٥ و ٦
بسبب تعقيد ظروف المرضى في المستشفى ، يوصى بوصف الأعشاب والأدوية العشبية لهؤلاء المرضى برأي الطبيب المعالج
وبنصيحة أخصائي الطب الإيراني.
تساعد هذه التوصيات أيضاً في تحسين الأعراض التالية وفقاً لتقدير الطبيب و وفقاً لحالة المريض يمكن وصفه:

سعال جاف

الحجامة بلا شَرَط الساخن (dry cupping) للثرثة

ضعف وخمول أو آلام في الجسم

الحجامة بلا شَرَط الساخن على الظهر (كلا جانبي العمود الفقري) والاطراف
تدليك زيت البابونج أو زيت النعناع العطري على الجسم

ضيق في التنفس

تدليك الظهر
الحجامة بلا شَرَط الساخن على الظهر

^١ "اخلط نصف كوب من الماء المغلي فيه ملعقة صغيرة من الكركانث وملعقة صغيرة من الصمغ العربي المذاب مع نصف كوب من الماء البارد حيث تذوب ملعقة صغيرة من النشا واشربه ببطء وبحد أقصى ثلاثة أكواب في اليوم."
^٢ "في حالة المرض أو استخدام الادوية، يجب مراعاة التدابير الاحترازية والتفاعلات الدوائية، وإذا لزم الأمر، يجب استشارة أخصائي في الطب الإيراني أو الصيدلة."

مضاعفات وباء كوفيد-١٩

التعريف: تحدث مضاعفات وباء كوفيد-١٩ في كل من المرضى وغيرهم. بالإضافة إلى هذه الآثار الجانبية حول أعراض مثل الضعف طويل الأمد والقلق والاكتئاب ومضاعفات مرض كوفيد-١٩ ؛ مشاكل الأشخاص غير المعقدون، مثل الوسواس وجفاف الجلد والاكتئاب الناجم عن وفاة أحد الأحباء. تجدر الإشارة إلى أن ما يلي يتم توفيره كحلول مساعدة ويجب ألا يتسبب في تأخير التقييمات التشخيصية والعلاجية في المجال ذي الصلة.

ضعف وخمول

استخدام تعليمات جناح الضعف والخمول للمرضى الخارجيين الصفحة ١٣ من هذه المقالة

اكتئاب^١

اشرب شراب الجلاب^٢ (كل ١٢-٨ ساعات ، ٣ ملاعق كبيرة في نصف كوب ماء بارد) بالترتيب والمبلغ المذكورين في الصفحة ٦.

اشرب شاي بلسم الليمون أو خزامى أو مزيج من الاثنين (ملعقة واحدة

اشرب وجبة من كلا النباتين في كوب من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق مرتين في اليوم)^٣

القلق والتوتر

اشرب شاي بلسم الليمون أو اللافندر أو مزيج من الاثنين (نقع ملعقة كبيرة من النبات في كوب من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق ، وشربه مرتين في اليوم)^٤

شم رائحة زيت الليمون العطري كل ٤ ساعات

جفاف وحكة وخلايا في الجلد^٥

^١ "الاكتئاب بسبب المرض وفقدان الأحباء والأضرار الاقتصادية وما إلى ذلك"

^٢ "ملحوظة: في حالة الحمى أو ضيق التنفس أو حساسية من الورد أو الزعفران يمنع استعماله."

^٣ "يستخدم بخدر في المرضى الذين يعانون من قصور الغدة الدرقية."

^٤ "يستخدم بخدر في المرضى الذين يعانون من قصور الغدة الدرقية."

^٥ "بسبب الغسيل المفرط"

افرك زيت اللوز الحلو ثلاث مرات يوميًا على المناطق الجافة.
تناول حساء الشعير أو الجعة الطبية (نصف كوب كل ٦ ساعات)

استحواذ

خذ ملعقة متوسطة من بذور الكزبرة قبل نصف ساعة من موعد النوم^١
تجنب المواقف العصبية والتزم بالهدوء
استخدم شاي لسان الثور وحشيشة الهر ٢ إلى ٣ مرات في اليوم^٢

^١ "الحذر في المرضى الذين يعانون من نقص السكر في الدم أو انخفاض ضغط الدم"
^٢ "ضع ملعقة كبيرة من خليط جذر لسان الثور وحشيشة الهر في كوب من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق واشربه. استخدم بحذر في اضطرابات الكبد والكلية."

فهرس المنابع

- القانون في الطب (نسخة بيروت)، حسين بن عبدالله بن سينا، طبع المؤسسة سفير اردهال، طهران، ١٣٩٧هـ-ش
- الشامل في الصناعة الطبية، على بن ابي الحزم بن النفيس القرشي، طبع جامعة إيران للعلوم الطبية، طهران، ١٣٨٧هـ-ش
- المنصوري في الطب، محمد بن زكريا الرازي، ترجمة حازم بكرى الصديق، طبع جامعة طهران للعلوم الطبية، طهران، ١٣٨٧هـ-ش
- عقيلي خراساني، محمد حسين، مخزن الادويه، تصحيح روجا رحيمي، محمدرضا شمس اردكاني، فاطمه فرجامند، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران، ١٣٩٠
- گيلاني، محمد كاظم، حفظ الصحة ناصري، تصحيح رسول چوپاني، انتشارات طب سنتي ايران، ١٣٩٢ .
- ناظم جهان، محمد اعظم، اكسير اعظم، تصحيح رشيد تفقد، انتشارات المعى، ١٣٩٥ .
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مجموعه دستورالعمل های بهداشت و درمان در کنترل اپیدمی بیماری کووید ١٩ - شماره ١: راهنمای تشخیص و درمان بیماری کووید ١٩، در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری، نسخه نهم، آذر ١٣٩٩ .

Aanouz, I., A. Belhassan, K. El-Khatibi, K. Lakhlifi, M. El-Ldrissi, and M. Bouachrine. 2020. 'Moroccan Medicinal plants as inhibitors against SARS-CoV-2 main protease: Computational investigations', *Journal of biomolecular structure & dynamics*: 1-9.

Al-Hatamleh, M.A.I., M.M. Hatmal, K. Sattar, S. Ahmad, M.Z. Mustafa, M.C. Bittencourt, and R. Mohamud, R. 2020. 'Antiviral and Immunomodulatory Effects of Phytochemicals from Honey against COVID-19: Potential Mechanisms of Action and Future Directions', *Molecules*, 25.

Alkhatib, A. 2020. 'Antiviral Functional Foods and Exercise Lifestyle Prevention of Coronavirus', *Nutrients*, 12.

Antunes, R., F. Roberta, A. Nuno, S. Rogério, M. Rui, M. Pedro, and R. Rebelo-Gonçalves. 2020. 'Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19', *International journal of environmental research and public health*, 17: 4360.

Ashby, N.J. S. 2020. 'Impact of the COVID-19 Pandemic on Unhealthy Eating in Populations with Obesity', *Obesity (Silver Spring)*, 28: 1802-05.

Bahramsoltani, R., and R. Rahimi. 2020. 'An Evaluation of Traditional Persian Medicine for the Management of SARS-CoV-2', *Frontiers in Pharmacology*:11.

Bailly, C., and G. Vergoten. 2020. 'Glycyrrhizin: An alternative drug for the treatment of COVID-19 infection and the associated respiratory syndrome?', *Pharmacology & therapeutics*, 214: 107618.

Boozari, M., and H. Hosseinzadeh. 2020. 'Natural products for COVID-19 prevention and treatment regarding to previous coronavirus infections and novel studies', *Phytotherapy research*: 1-13.

Byass, Peter. 2020. 'Eco-epidemiological assessment of the COVID-19 epidemic in China, January-February 2020', *Global health action*, 13: 1760490-90.

Cheng, F., Y. Mao, S. Jin, R. Cai, and K. Yuan. 2020. 'Content determination and anti-fatigue effect of the purified anthocyanin from purple *Daucus carota*', *Pharmacognosy Magazine*, 16: 670.

Ciavarella, C., I. Motta, S. Valente, and G. Pasquinelli. 2020. 'Pharmacological (or Synthetic) and Nutritional Agonists of PPAR- γ as Candidates for Cytokine Storm Modulation in COVID-19 Disease', *Molecules*, 25.

Cinatl, J., B. Morgenstern, G. Bauer, P. Chandra, H. Rabenau, and H.W. Doerr. 2003. 'Glycyrrhizin, an active component of liquorice roots, and replication of SARS-associated coronavirus', *Lancet*, 361: 2045-6.

Dahab, M.A., M.M. Hegazy, and H.S. Abbass. 2020. 'Hordatines as a Potential Inhibitor of COVID-19 Main Protease and RNA Polymerase: An In-Silico Approach', *Natural products and bioprospecting*, 10: 453-62.

Donelli, D., M. Antonelli, C. Bellinazzi, G. F. Gensini, and F. Firenzuoli. 2019. 'Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis', *Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*, 65: 153099.

Doustfatemeh, S., M.H. Imanieh, A. Mohagheghzade, M.M. Zarshenas, Z. Torkamani, G. Yousefi, S. Farahangiz, and A. Salehi. 2017. 'The Effect of Black Tea (*Camellia sinensis* (L) Kuntze) on Pediatrics With Acute Nonbacterial Diarrhea: A Randomized Controlled Trial', *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 22: 114-19.

Dubey, S., P. Biswas, R. Ghosh, S. Chatterjee, M.J. Dubey, S. Chatterjee, D. Lahiri, and Carl J. Lavie. 2020. 'Psychosocial impact of COVID-19', *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14: 779-88.

Farrell, N.F., C. Klatt-Cromwell, and J.S. Schneider. 2020. 'Benefits and Safety of Nasal Saline Irrigations in a Pandemic—Washing COVID-19 Away', *JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery*, 146: 787-88.

Fatima, S., N. Haider, M.A. Alam, M.A. Gani, and R. Ahmad. 2020. 'Herbal approach for the management of COVID-19: an overview', *Drug metabolism and personalized therapy*. [Epub ahead of print]. <https://doi.org/10.1515/dmdi-2020-0150>

Fu, S., B. Wang, J. Zhou, X. Xu, J. Liu, Y. Ma, L. Li, X. He, S. Li, J. Niu, B. Luo, and K. Zhang. 2020. 'Meteorological Factors, Governmental Responses and COVID-19: Evidence from Four European countries', *Environ Res*: 110596.

Haybar, H., A.Z. Javid, M.H. Haghighizadeh, E. Valizadeh, S.M. Mohaghegh, and A. Mohammadzadeh. 2018. 'The effects of *Melissa officinalis* supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina', *Clinical Nutrition ESPEN*, 26: 47-52.

Hong, E. H., J. H. Song, K. B. Kang, S. H. Sung, H. J. Ko, and H. Yang. 2015. 'Anti-Influenza Activity of Betulinic Acid from *Zizyphus jujuba* on Influenza A/PR/8 Virus', *Biomolecules & therapeutics (Seoul)*, 23: 345-9.

Hoyle L., Vulevic J. (2008) Diet, Immunity and Functional Foods. In: Huffnagle G.B., Noverr M.C. (eds) *GI Microbiota and Regulation of the Immune System. Advances in Experimental Medicine and Biology*, vol 635. Springer, New York, NY.

Hussain, A., K. Mahawar, Z. Xia, W. Yang, and S. El-Hasani. 2020. 'Obesity and mortality of COVID-19. Meta-analysis', *Obesity research & clinical practice*, 14: 295-300.

Ishimaru, N., T. Maeno, M. Suzuki, and T. Maeno. 2013. 'Rapid effects of Kikyo-to on sore throat pain associated with acute upper respiratory tract infection', *Journal of complementary & integrative medicine*, 11: 51-4.

Jalali, A., F. Dabaghian, H. Akbrialiabad, F. Foroughinia, and M. M. Zarshenas. 2020. 'A pharmacology-based comprehensive review on medicinal plants and phytoactive constituents possibly effective in the management of COVID-19', *Phytotherapy Research*. [Epub ahead of print].

Jiménez-Pavón, D., A. Carbonell-Baeza, and C. J. Lavie. 2020. 'Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people', *Progress in cardiovascular diseases*, 63: 386-88.

Kamyar M.H., and Tsifansky Michael. 2008. 'Olfactory influences on mood and autonomic, endocrine, and immune function', *Psychoneuroendocrinology*, 33: 1302-03.

Kawahara, Takeshi, and T. Iizuka. 2011. 'Inhibitory effect of hot-water extract of quince (*Cydonia oblonga*) on immunoglobulin E-dependent late-phase immune reactions of mast cells', *Cytotechnology*, 63: 143-52.

Khazdair, M. R., V. Ghorani, A. Alavinezhad, and M. H. Boskabady. 2018. 'Pharmacological effects of *Zataria multiflora* Boiss L. and its constituents focus on their anti-inflammatory, antioxidant, and immunomodulatory effects', *Fundamental & clinical pharmacology*, 32: 26–50.

Khubber, S., R. Hashemifesharaki, M. Mohammadi, and S.M.T. Gharibzahedi. 2020. 'Garlic (*Allium sativum* L.): a potential unique therapeutic food rich in organosulfur and flavonoid compounds to fight with COVID-19', *Nutrition Journal*, 19: 124.

Kulyar, M.F.A., R. Li, K. Mehmood, M. Waqas, K. Li, and J. Li. 2020. 'Potential influence of *Nigella sativa* (Black cumin) in reinforcing immune system: A hope to decelerate the COVID-19 pandemic', *Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*: 153277–77.

Li, T., Y. Zhang, C. Gong, J. Wang, B. Liu, L. Shi, and J. Duan. 2020. 'Prevalence of malnutrition and analysis of related factors in elderly patients with COVID-19 in Wuhan, China', *European journal of clinical nutrition*, 74: 871–75.

Luo, P., D. Liu, and J. Li. 2020. 'Pharmacological perspective: glycyrrhizin may be an efficacious therapeutic agent for COVID-19', *International journal of antimicrobial agents*, 55: 105995.

Moslemi Fard, Masoud, Narjess Goeji, Reza Ghadimi, Mohammad Kamalinejad, Hoda Shirafkan, and Seyyed Ali Mozaffarpur. 2020. 'Hospital diet for COVID-19, an acute respiratory infectious disease: An evidence-based Protocol of a Clinical Trial', *Caspian Journal of Internal Medicine*, 11: 466–78.

Mustafa, M. Z., S. H. Shamsuddin, S. A. Sulaiman, and J. M. Abdullah. 2020. 'Anti-inflammatory Properties of Stingless Bee Honey May Reduce the Severity of Pulmonary Manifestations in COVID-19 Infections', *The Malaysian journal of medical sciences : MJMS*, 27: 165–69.

Narkhede, R.R., A.V. Pise, R.S. Cheke, and S.D. Shinde. 2020. 'Recognition of Natural Products as Potential Inhibitors of COVID-19 Main Protease (Mpro): In-Silico Evidences', *Natural products and bioprospecting*, 10: 297–306.

Nosál'ova, G., A. Strapková, A. Kardosová, P. Capek, L. Zathurecký, and E. Bukovská. 1992. 'Antitussive Wirkung des Extraktes und der Polysaccharide aus Eibisch (*Althaea officinalis* L., var. *robusta*)', *Die Pharmazie*, 47: 224–6.

Pasalar, M., R. Choopani, M. Mosaddegh, M. Kamalinejad, A. Mohagheghzadeh, M. R. Fattahi, M.M. Zarshenas, P. Jafari, and K.B. Lankarani. 2015. 'Efficacy of jollab in the treatment of depression in dyspeptic

patients: a randomized double-blind controlled trial', *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 20: 104–8.

Peterfalvi, A., E. Miko, T. Nagy, B. Reger, D. Simon, A. Miseta, B. Czéh, and L. Szereday. 2019. 'Much More Than a Pleasant Scent: A Review on Essential Oils Supporting the Immune System', *Molecules*, 24.

Prasanth, D., M. Murahari, V. Chandramohan, S. P. Panda, L. R. Atmakuri, and C. Guntupalli. 2020. 'In silico identification of potential inhibitors from Cinnamon against main protease and spike glycoprotein of SARS CoV-2', *Journal of biomolecular structure & dynamics*: 1–15.

Rajagopal, K., G. Byran, S. Jupudi, and R. Vadivelan. 2020. 'Activity of phytochemical constituents of black pepper, ginger, and garlic against coronavirus (COVID-19): An "in silico" approach', *International Journal of Health and Allied Sciences*. 9: 43–50.

Ramalingam, S., C. Graham, J. Dove, L. Morrice, and A. Sheikh. 2020. 'Hypertonic saline nasal irrigation and gargling should be considered as a treatment option for COVID-19', *Journal of global health*, 10: 010332.

Rouhi, H., and F. Ganji. 2007. 'Effect of *Althaea Officinalis* on Cough Associated with ACE Inhibitors ', *Pakistan Journal of Nutrition*, 6: 256–58.

Sarris, J., E. McIntyre, and D. A. Camfield. 2013. 'Plant-based medicines for anxiety disorders, Part 1: a review of preclinical studies', *CNS Drugs*, 27: 207–19.

Seo, H., and K. Sohng. 2011. 'The Effect of Footbaths on Sleep and Fatigue in Older Korean Adults', *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 18.

Signer, J., H. Jonsdottir, W. Albrich, M. Strasser, R. Züst, Sarah R., R. Ackermann-Gäumann, N. Lenz, D. Siegrist, A. Suter, R. Schoop, and O. Engler. 2020. In vitro virucidal activity of Echinaforce®, an Echinacea purpurea preparation, against coronaviruses, including common cold coronavirus 229E and SARS-CoV-2.

Silveira, D., J. M. Prieto-Garcia, F. Boylan, O. Estrada, Y. M. Fonseca-Bazzo, C. M. Jamal, P. O. Magalhães, E. O. Pereira, M. Tomczyk, and M. Heinrich. 2020. 'COVID-19: Is There Evidence for the Use of Herbal Medicines as Adjuvant Symptomatic Therapy?', *Front Pharmacol*, 11: 581840.

Singh, S., N. Sharma, U. Singh, T. Singh, D. K. Mangal, and V. Singh. 2020. 'Nasopharyngeal wash in preventing and treating upper respiratory tract infections: Could it prevent COVID-19?', *Lung India*, 37: 246–51.

- Sinha, Saurabh K., Satyendra K. Prasad, Md Ataul Islam, Shailendra S. Gurav, Rajesh B. Patil, Nora Abdullah AlFaris, Tahany Saleh Aldayel, Nora M. AlKehayez, Saikh Mohammad Wabaidur, and Anshul Shakya. 2020. 'Identification of bioactive compounds from Glycyrrhiza glabra as possible inhibitor of SARS-CoV-2 spike glycoprotein and non-structural protein-15: a pharmacoinformatics study', *Journal of Biomolecular Structure and Dynamics*: 1-15.
- Sultan, M. T., M. S. Butt, M. M. Qayyum, and H. A. Suleria. 2014. 'Immunity: plants as effective mediators', *Crit Rev Food Sci Nutr*, 54: 1298-308.
- Suručić, R., B. Tubić, M. P. Stojiljković, D. M. Djuric, M. Travar, M. Grabež, K. Šavikin, and R. Škrbić. 2020. 'Computational study of pomegranate peel extract polyphenols as potential inhibitors of SARS-CoV-2 virus internalization', *Mol Cell Biochem*: 1-15.
- Talaei, A., F. Forouzanfar, and S. Akhondzadeh. 2019. 'Medicinal plants in the treatment of obsessive-compulsive disorder: A review', *Curr Drug Discov Technol*.
- Thota, S. M., V. Balan, and V. Sivaramakrishnan. 2020. 'Natural products as home-based prophylactic and symptom management agents in the setting of COVID-19', *Phytother Res*, 34: 3148-67.
- Usman A, Ashfaq, Masoud Muhammad S, Nawaz Zafar, and Riazuddin Sheikh. 2011. 'Glycyrrhizin as antiviral agent against Hepatitis C Virus', *Journal of Translational Medicine*, 9: 112 Hordatines as a Potential Inhibitor of COVID-19 Main Protease and RNA Polymerase: An In-Silico Approach. *Nat Prod Bioprospect Hypoglycemic, Antitussive and Analgesic Effects of Nanoparticles of Cordia myxa Fruits Extract*.
- Wani, A. R., K. Yadav, A. Khursheed, and M. A. Rather. 2020. 'An updated and comprehensive review of the antiviral potential of essential oils and their chemical constituents with special focus on their mechanism of action against various influenza and coronaviruses', *Microbial pathogenesis*: 104620.
- Whitcroft, K.L., and T. Hummel. 2020. 'Olfactory Dysfunction in COVID-19: Diagnosis and Management', *Jama*, 323: 2512-14.
- Xu, W., R. H. Zhou, L. Li, and M. W. Jiang. 2012. '[Observation on therapeutic effect of chronic fatigue syndrome treated with coiling dragon needling and moving cupping on back]', *Zhongguo Zhen Jiu*, 32: 205-8.
- Yang, H., Y. Sun, R. Cai, Y. Chen, and B. Gu. 2020. 'The impact of dietary fiber and probiotics in infectious diseases', *Microbial pathogenesis*, 140: 103931.

Yeung, K. S., M. Hernandez, J. J. Mao, I. Haviland, and J. Gubili. 2018. 'Herbal medicine for depression and anxiety: A systematic review with assessment of potential psycho-oncologic relevance', *Phytotherapy Research*, 32: 865-91.

Yi-Ying, Lu. 2004. 'Treatment of cough and asthma with blood-letting puncturing and cupping: A report of 3 cases ', *Journal of Chinese Integrative Medicine*, 2: 244-51.

Zabetakis, I., R. Lordan, C. Norton, and A. Tsoupras. 2020. 'COVID-19: The Inflammation Link and the Role of Nutrition in Potential Mitigation', *Nutrients*, 12.

Zeinali, M., M.R. Zirak, S.A. Rezaee, G. Karimi, and H. Hosseinzadeh. 2019. 'Immunoregulatory and anti-inflammatory properties of *Crocus sativus* (Saffron) and its main active constituents: A review', *Iranian journal of basic medical sciences*, 22: 334-44.