

# ویژه پزشکان، پرستاران و مراقبین سلامت



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی  
 معاونت بهداشت - معاونت درمان

## توصیه‌های پیشگیرانه و درمان‌های کمک‌کننده

### طب ایرانی در کووید-19

این راهنما یکی از ضمیمه‌های راهنمای تشخیص و درمان بیماری کووید-19 در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری کووید-19 می‌باشد

این مجموعه چکیده توصیه‌های پیشگیرانه و درمان‌های کمکی طب ایرانی در کووید-19 می‌باشد و بصورت خلاصه و عملی، اقدامات لازم بیان شده تا در مراکز درمانی قابل دسترس باشد

کمیته علمی کووید-19  
زیر کمیته طب ایرانی

مجموعه دستورالعمل‌های بهداشت و درمان در کنترل اپیدمی بیماری کووید-19

نسخه اول: آذرماه 1400

اسامی افرادی که در تهیه و تدوین این راهنما مشارکت داشته اند (به ترتیب حروف الفبا):

دکتر حمیدرضا ابطحی، دکتر مجید اصغری، دکتر مژگان تن ساز، دکتر مهشید چایچی، دکتر نفیسه حسینی یکتا، دکتر روجا رحیمی، دکتر آرمان زرگران، دکتر احمدرضا شمشیری، دکتر علیرضا عباسیان، دکتر مریم عظیمی، دکتر حمیدرضا عمادی کوچک، دکتر مرضیه قرائتی، دکتر مهرداد کریمی، دکتر مرتضی مجاهدی، دکتر روشنک مکبری نژاد، دکتر آیه نقی زاده، دکتر فاطمه السادات هاشمی نسب، دکتر صدیقه یوسفی

## فهرست

|    |  |
|----|--|
| 4  | مقدمه  |
| 5  | نقش سبک زندگی در کمک به پیشگیری و درمان کووید 19 از دیدگاه طب ایرانی         |
| 6  | توصیه‌های طب ایرانی در پیشگیری   |
| 7  | توصیه‌ها   |
| 7  | قوانین درمان در طب ایرانی  |
| 8  | بیماری بدون علامت و خفیف   |
| 8  | توصیه‌ها   |
| 9  | درمان‌های علامتی   |
| 9  | سرفه خشک   |
| 9  | سرفه خلطدار  |
| 9  | تنگی نفس   |
| 10 | تب   |
| 10 | ضعف و بیحالی   |
| 11 | بیاشتهایی، تهوع و استفراغ  |
| 11 | بدندرد   |
| 11 | سردرد  |
| 12 | از دست دادن حس بویایی  |
| 12 | از دست دادن حس چشایی   |
| 12 | یبوست  |
| 13 | اسهال  |
| 13 | گلودرد   |
| 13 | فرآورده‌های طبیعی موجود در بازار دارویی ایران برای کاهش علائم و شدت کووید-19 |
| 15 | فهرست منابع  |

با آغاز شیوع کووید ۱۹ در انتهای سال ۲۰۱۹ و گسترش این پاندمی در سراسر جهان طی دو سال گذشته، لزوم استفاده از همه پتانسیل‌های بهداشت و درمان در مواجهه با این چالش بزرگ سلامت بیش از پیش مشخص شد. در این راستا، استفاده از ظرفیت طب‌های سنتی و مکمل، فرآورده‌های طبیعی و گیاهان دارویی، که همواره مورد تاکید سازمان جهانی بهداشت و جزو استراتژی‌های آن سازمان بوده است، به‌ویژه در کشورهای که از صاحبان مکاتب طب سنتی هستند و دارای پوشش گیاهی غنی می‌باشند، اهمیت بیشتری یافت.

کشور ایران با وجود یک مکتب طب سنتی دیرپا و غنی (طب ایرانی) و همچنین تنوع آب و هوایی و اقلیمی بسیار گسترده و پوشش گیاهی دارای بیش از ۸۰۰۰ گونه موجود، یکی از کشورهای مهم دارای پتانسیل بالا برای استفاده از قابلیت‌های طب سنتی است. مضاف بر این موارد، وجود بیش از یک دهه ساختار علمی دانشگاهی برای طب ایرانی، در کنار اسناد بالادستی کشور در لزوم تلفیق خدمات طب ایرانی در نظام سلامت کشور، بستر استفاده علمی و عملی از این پتانسیل را در کشور مهیا نموده است.

در این راستا، با آغاز پاندمی کووید ۱۹، تلاش متخصصین حوزه طب ایرانی در کشور برای استفاده حداکثری از این پتانسیل در کنار سایر روش‌های درمانی نیز آغاز و مطالعات زیادی در این حوزه صورت پذیرفت که بسیاری از آن‌ها معطوف به اثر بخشی کمکی گیاهان دارویی و بسیاری دیگر در راستای طراحی دارو برای کمک به درمان بیماران کووید ۱۹ قرار گرفت. بخش زیادی از مطالعات ذکر شده منتج به نتایج بالینی مثبت بوده و برخی از آن‌ها با صدور مجوز از سوی سازمان غذا و دارو در سبب دارویی کشور قرار گرفته و به عنوان فرآورده‌های طبیعی کمک کننده به فرآیند بهبود بیماران کووید ۱۹ بر اساس مولفه‌های تایید شده می‌تواند مورد استفاده پزشکان قرار گیرد. لذا با توجه به اهمیت این ظرفیت و تخصصی بودن موضوع، لزوم انتشار یک راهنمای بالینی قابل استناد بر مبنای شواهد علمی و نگاشته شده توسط متخصصین این حوزه وجود داشت که در قالب نوشتار پیش رو گردآوری شده و به تناوب به روز رسانی گشته است و هم اینک آخرین نسخه آن برای استفاده در اختیار جامعه پزشکی قرار می‌گیرد.

## نقش سبک زندگی در کمک به پیشگیری و درمان کووید 19 از دیدگاه طب ایرانی

در طب ایرانی پیشگیری و درمان بیماری‌ها در گام نخست بر مبنای اصلاح سبک زندگی انجام می‌شود. مداخلات سبک زندگی در طب ایرانی دارای شش زیر مجموعه شامل هوا، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، تعادل خواب و بیداری، حرکت و سکون، نگهداری و دفع مواد از بدن، و عوامل روحی-روانی هستند. با توجه به اهمیت این موضوع، در ابتدای این راهنما برخی توصیه‌های سبک زندگی از دید طب ایرانی که در پیشگیری و درمان کرونا مشترک هستند، در شش زیر مجموعه ارائه شده است. این توصیه‌ها بر اساس منابع طب ایرانی از طریق تقویت طبیعت و قوای عمومی بدن و بر اساس مقالات متأخر از طریق ساز و کارهایی مانند تنظیم سیستم ایمنی در کمک به پیشگیری و درمان کرونا کاربرد دارند. توصیه‌های سبک زندگی که به طور ویژه برای هر یک از گروه‌های شناخته شده در بیماری کرونا مطرح هستند، به طور مجزا در بخش مربوطه ذکر خواهند شد.

لازم به ذکر است انجام توصیه‌های مندرج در راهنمای کشوری تشخیص و درمان کووید 19 ضروری است

### هوا

کاهش مواجهه با عامل بیماری‌زا در محیط با فاصله‌گذاری فیزیکی، استفاده از ماسک، شستشوی دست‌ها، و پرهیز از حضور در مناطق پر ازدحام باز کردن پنجره‌ها تا حد امکان جهت تهویه مناسب هوا

### خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها

- صرف غذا هنگام گرسنگی واقعی و نظم در اوقات غذا خوردن
- مصرف متعادل مایعات بعد از هضم غذا
- پرهیز از پرخوری و سریع غذا خوردن
- مصرف انواع سوپ سبزیجات (به‌ویژه با هویج، زعفران و روغن زیتون) و سبزیجات بخارپز، میوه‌هایی مانند سیب، به<sup>۱</sup> شیرین پخته، آب انار شیرین یا ملس (آبگیری شده با دانه و بویژه پیه سفید آن)<sup>۲</sup>، مرکبات شیرین.
- پرهیز از غذاهای دیرهضم، فست‌فود، غذاهای دارای رنگ و طعم‌دهنده‌های مصنوعی

### خواب و بیداری

- پرهیز از بی‌خوابی و خواب نابجا (مثلاً خواب در روز و بیداری در شب)

<sup>۱</sup> احتیاط در صورت وجود تنگی نفس

<sup>۲</sup> احتیاط مصرف در نارسایی کلیه

- در صورت بی‌خوابی استفاده از گلاب (به صورت اسپری مقداری گلاب روی بالش، قرار دادن یک دستمال نخی آغشته به گلاب کنار بالش و نزدیک به صورت، نوشیدن نصف استکان گلاب قبل از خواب) و یا استنشام اسانس گل سرخ یا اسانس اسطوخودوس<sup>۳</sup> قبل از خواب

### حرکت و سکون (فعالیت بدنی)

داشتن فعالیت فیزیکی معتدل یا ورزش متناسب با وضعیت هر فرد

### تعادل نگهداری و دفع مواد از بدن

- اصلاح رژیم غذایی (مصرف سبزیجات، سوپ) در صورت اجابت مزاج کمتر از روزی یک بار، یا دفع همراه با سختی یا عدم تخلیه کامل:
  - سوپ سبزیجات با آلو و روغن زیتون هر 8 ساعت دو فنجان
  - مصرف 3 تا 5 عدد خیسانده انجیر پیش از هر وعده غذا
  - مصرف یک تا دو قاشق غذاخوری خاکشیر با یک لیوان آب جوش صبح ناشتا
  - استفاده از گل سرخ (یک تا سه قاشق مرباخوری پودر گل سرخ در یک لیوان گلاب 5 ساعت خیسانده سپس شیرین نموده میل شود) یا یک قاشق مرباخوری مربای گل سرخ<sup>۴</sup> پس از صبحانه
  - روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری، پس از هر وعده غذایی)

### عوامل روحی روانی

- پرهیز از شرایط تنش‌زا و حفظ آرامش روحی
- تمرین مکرر تنفس عمیق به صورت حبس نفس بعد از دم عمیق<sup>۵</sup> و سپس بازدم عمیق

## توصیه‌های طب ایرانی در پیشگیری

تعریف: پیشگیری به معنای جلوگیری از ابتلا و گسترش بیماری در مردم عادی و به‌ویژه در افراد پرخطر مانند کارکنان بیمارستان‌ها و مراکز درمانی، خانواده بیماران، افراد دارای بیماری زمینه‌ای (مانند فشار خون، دیابت، بیماری قلبی و غیره)، کارمندان، کارگرانی که به دفعات با ا فشار مختلف جامعه مراوده فیزیکی دارند و افرادی که با بیماران کرونایی در تماس مستقیم بوده‌اند، می‌باشد. موارد زیر برای پیشگیری از کووید 19 در افراد عادی و پرخطر توصیه می‌شود.

<sup>3</sup> در صورت بروز علائم حساسیت مانند خارش و سوزش بینی استفاده نشود

<sup>4</sup> مربای گل سرخ به عنوان جایگزینی برای گل‌قند عسلی به علت دسترسی بهتر پیشنهاد می‌شود.

<sup>5</sup> دم و بازدم عمیق تا حدی که برای فرد مقدور است (حدود 4 شماره بشمرد)

## توصیه‌ها<sup>۶</sup>

- رعایت توصیه‌های مندرج در صفحه 4 و 5
- شستشوی حلق و بینی با سرم نمکی یا آب نمک رقیق ولرم (یک قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب گرم با رعایت بهداشت لیوان، آب، نمک، دست‌ها و ...) حداقل دو بار در روز
- نوشیدن جرعه جرعه شربت عسل و آب لیموی تازه (یک قاشق غذاخوری عسل حل شده در یک لیوان آب همراه با مقداری آبلیموی خانگی، روزی دو تا سه لیوان)
- افزودن زنجبیل<sup>۷</sup>، دارچین، سیر<sup>۸</sup> و پیاز، فلفل سیاه به غذا
- مصرف روزانه یک تا دو لیوان از یکی از شربت‌های: لیمو، نارنج، جلاب<sup>۹</sup> یا لیمو و زعفران (احتیاط در افراد مبتلا به دیابت)
- دمنوش یا جوشانده دارچین و سیب<sup>۱۰</sup>
- مصرف یکی از دمنوش‌های بابونه، نعنا، آویشن، زوفا، چای کوهی، یا سرخارگل (اکیناسه)، گل محمدی (دم‌کرده یک قاشق غذاخوری از نیمکوب یکی از این گیاهان با یک لیوان آب جوش به مدت 10 دقیقه، حداکثر سه بار در روز)
- مصرف روزانه سیاهدانه (یک قاشق چایخوری با عسل یا همراه با نان صبحانه)

## قوانین درمان در طب ایرانی

به طور کلی درمان بیماری‌ها در طب ایرانی با ترتیبی خاص و در مراحل مختلف انجام می‌شود، به طوری که اصلاح سبک زندگی در اولویت قرار دارد. بنابراین در بیماران سرپایی و بستری نیز لازم است علاوه بر توجه به نکات مشترک در اصلاح سبک زندگی، که در ابتدای راهنما آمده است، به نکات ویژه سبک زندگی مخصوص

<sup>6</sup> با توجه به اینکه از نظر طب ایرانی بعضی از این گیاهان دارو به شمار می‌روند، در صورت وجود بیماری زمینه‌ای یا مصرف داروهای دیگر، موارد احتیاط و تداخلات دارویی مدنظر قرارگیرد و در صورت نیاز با پزشک متخصص طب ایرانی مشاوره شود.

<sup>7</sup> مصرف زیاد و طولانی زنجبیل در بانوان باردار یا شیرده توصیه نمی‌شود، اما مصرف مقادیر مجاز (2-1 گرم در روز) به مدت کوتاه (تا یک ماه) منعی ندارد. مصرف در بیماری فعال سنگ صفراوی با احتیاط و تنها تحت نظر متخصص طب ایرانی مجاز است.

<sup>8</sup> مصرف بیش از دو گرم در روز در بیماران مبتلا به اختلالات انعقادی باید با احتیاط و تحت نظر پزشک باشد. همچنین در صورت التهاب مزمن معده و ریفلاکس به مری باید با احتیاط مصرف شود. تداخل مصرف با داروهای آنتی‌کواگولان در نظر گرفته شود.

<sup>9</sup> دهخدا: ایرانیان به مطلق شربت، جلاب می‌گویند (با تشدید لام). اما در اینجا مراد از شربت جلاب مخلوط سه چهارم لیوان آب، سه قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق مرباخوری عسل یا شکر و اندکی زعفران است. معمولاً همان شربت بدون زعفران و عسل، و با شکر، شربت گلاب (یا در عربی جلاب بدون تشدید) گفته می‌شود. در بارداری با احتیاط مصرف شود.

<sup>10</sup> مصرف در بارداری با احتیاط و تنها تحت نظر پزشک؛ دو روش تهیه وجود دارد: دو بندانگشت چوب دارچین (حدود ۴ تا ۵ سانتیمتر) را خردکرده به همراه نصف سیب تازه معطر پوست گرفته و خردکرده (با چند قطعه سیب خشک) سپس در یک قوری با یک و نیم لیوان آب جوش سی دقیقه روی کتری یا سماور دم کشیده صاف، کمی شیرین و میل شود. در روش دوم تکه‌های سیب و دارچین با دو لیوان آب جوش روی شعله کم بجوشانید تا یک لیوان بماند. صاف کرده و شیرین میل کنید.

هر مرحله از بیماری نیز توجه شود. گفتنی است در طب سنتی ایرانی از میان شش اصل ضروری برای درمان بیماری، اولویت با تغذیه است؛ بنابراین اغلب توصیه‌ها در این زمینه هستند. بعد از اصلاح سبک زندگی، در مراحل دوم و سوم درمان، استفاده از گیاهان دارویی به صورت تکی و در صورت نیاز به طور ترکیبی توصیه می‌شود. استفاده از اعمال کمک‌درمانی نیز در آخرین مرحله به درمان کمک می‌کند. با توجه به قوانین درمان در طب ایرانی، اقدامات گام به گام در هر یک از گروه‌های نیازمند به درمان ارائه شده است.

## بیماری بدون علامت و خفیف

### توصیه‌ها<sup>۱۱</sup>

➤ استفاده از گیاهان دارویی توصیه‌شده در بخش پیشگیری، با احتیاط در مصرف ادویه و غذاهای تند و محرک و سس‌های تند (البته با توجه به شواهد علمی موجود، تجویز سیر و زنجبیل در بیماران کووید می‌تواند کمک‌کننده باشد).

➤ تهویه مناسب هوا، پرهیز از قرارگرفتن در هوای سرد و حفظ حرارت و رطوبت محیط در حد اعتدال

➤ استراحت کافی و پرهیز از فعالیت سنگین

➤ مصرف کره با عسل و مغز بادام همراه با کمی نان به‌عنوان صبحانه<sup>۱۲</sup>

➤ پودر بادام (روزانه یک قاشق غذاخوری همراه با یک لیوان آب گرم و شکر یا عسل یا به صورت حریره بادام)

➤ انتخاب یکی از موارد زیر، و تجویز به‌مدت 5-7 روز<sup>۱۳</sup>:

• مصرف نصف قاشق چایخوری سرخالی پودر زنجبیل، مخلوط با یک قاشق چایخوری عسل یا یک

قاشق چایخوری روغن بادام شیرین خوراکی هر 12 ساعت

• مصرف روزانه یک حبه سیر خام با شربت سکنجبین (2 قاشق غذاخوری سکنجبین با نصف لیوان آب)

• مصرف جوشانده پودر ریشه شیرین‌بیان<sup>۱۴</sup> یا نصف قاشق مرباخوری رب ریشه شیرین‌بیان هر 12 ساعت<sup>۱۵</sup>

<sup>۱۱</sup> در صورت وجود بیماری زمینه‌ای یا مصرف دارو، موارد احتیاط مصرف و تداخلات دارویی مدنظر قرارگیرد و در صورت نیاز با پزشک متخصص طب یا داروسازی ایرانی مشاوره شود.

<sup>۱۲</sup> محدودیت مصرف در بیماران مبتلا به هایپرلیپیدمی و دیابت

<sup>۱۳</sup> در صورت وجود بیماری‌های زمینه‌ای، مصرف سایر داروها یا عدم آشنایی کامل پزشک تجویزکننده، با پزشک متخصص طب ایرانی مشاوره شود.

<sup>۱۴</sup> یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین‌بیان را در یک و نیم فنجان آب جوشانده تا یک فنجان بماند. سپس صاف کرده میل کنند.

<sup>۱۵</sup> شیرین‌بیان در بارداری باید با احتیاط و تحت نظر پزشک مصرف شود. همچنین در هایپرتانسیون، نارسایی شدید کلیه، بیماری کبدی، نارسایی قلب، ادم، یا هایپوکالمی منع مصرف دارد. با دوز بالا یا مدت زمان طولانی نباید مصرف شود. با توجه به حضور شیرین‌بیان در ترکیب‌های مختلف در این راهنما، حداکثر دوز روزانه از پودر ریشه سه قاشق مرباخوری و از رب آن دو قاشق چایخوری می‌باشد.



- جوشانده عناب و شیرین بیان (5 عدد عناب نیمکوب با یک قاشق مرباخوری پودر ریشه شیرین بیان با 1/5 لیوان آب جوشانده تا به حجم یک لیوان برسد، هر 12 ساعت نصف لیوان)
- جوشانده عناب و آویشن و ختمی و انجیر (5 عناب متوسط، یک قاشق مرباخوری پودر آویشن، یک قاشق غذاخوری نیمکوب ختمی و 3 عدد انجیر خشک با 2 لیوان آب با حرارت ملایم جوشانده شود تا به حجم یک لیوان برسد. پس از صاف کردن، هر 12 ساعت نصف لیوان به صورت گرم میل شود)

## درمان های علامتی

در مورد هر علامت، برحسب شرایط بیمار، یکی از موارد پیشنهادی انتخاب شود.

### سرفه خشک

- به دانه (خیسانده یک قاشق مرباخوری در یک لیوان آب جوش، هر نیم ساعت دو قاشق غذاخوری از لعاب آن)
- دمنوش بنفشه یا پنیرک یا ختمی (دم کرده یک قاشق غذاخوری از یکی از آنها در نصف لیوان آب جوش به مدت 10 دقیقه، هر هشت ساعت)
- مصرف هر 8 ساعت جوشانده مخلوط نیمکوب 3 عدد عناب، یک قاشق مرباخوری پودر گل ختمی، 3 عدد انجیر و نصف قاشق چایخوری پودر آویشن (با یک لیوان آب جوش بجوشد تا نصف لیوان بماند)

### سرفه خلط دار

- سرفه خلط دار، با یا بدون تب می تواند نشانه عفونت باکتریال بوده و نیازمند بررسی عوامل عفونی است. همچنین در چند روز اول شروع دارو، احتمال افزایش مختصر ترشحات هم وجود دارد.
- جوشانده عناب و دارچین (جوشانده 5 عدد عناب متوسط نیمکوب با 2-3 سانتی متر چوب دارچین، با 1/5 لیوان آب تا به حجم یک لیوان برسد. هر 8 ساعت)
- جوشانده عناب و شیرین بیان (جوشانده 5 عدد عناب نیمکوب با یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان با 1/5 لیوان آب تا به حجم یک لیوان برسد، هر 12 ساعت نصف لیوان)
- جوشانده عناب و آویشن (جوشانده 5 عدد عناب نیمکوب با یک قاشق غذاخوری آویشن با 1/5 لیوان آب تا به حجم یک لیوان برسد، هر 8-12 ساعت نصف لیوان)

### تنگی نفس<sup>۱۶</sup>

در بیماران دارای سابقه آنافیلاکسی، موارد توصیه شده با احتیاط استفاده شود.<sup>16</sup>

تنگی نفس ناگهانی می‌تواند نشانه آمبولی، مشکلات قلبی یا پیشرفت علائم التهابی کووید باشد که بعد از بررسی و رد موارد فوق، می‌توان از دستورات زیر استفاده کرد:

- ✚ مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری خاکشیر در نصف لیوان آب داغ
- ✚ دمنوش گلپر<sup>۱۷</sup> (یک قاشق مربا خوری پودر گلپر در نصف لیوان آب جوش)
- ✚ بخور دادن<sup>۱۸</sup> عصاره نعنا یا پونه یا ماساژ اسانس به پشت قفسه سینه و بالای لب یا روی کتف

## تب

تب بیشتر از سه روز در هفته اول یا شروع مجدد تب بعد از قطع آن، نیاز به بررسی از نظر شروع سیر التهابی کووید یا عفونت ثانویه دارد. در روزهای اول شروع علائم، جهت درمان علامتی تب استفاده از موارد زیر توصیه می‌شود:

- ✚ مصرف روزانه یک لیوان آب سیب
- ✚ ماءالشعیر طبی<sup>۱۹</sup> ساده یا با عناب و سپستان (هر 8 ساعت یک لیوان)
- ✚ عرق بید هر 6 ساعت یک استکان<sup>۲۰</sup>
- ✚ پاشویه با آب ولرم

## ضعف و بی حالی

- ✚ عسل (مکیدن آهسته یک قاشق مرباخوری عسل یا مخلوط آب و عسل با یا بدون لیموترش، هر دو ساعت یک استکان)
- ✚ شیره انگور<sup>۲۱</sup> هر 6 ساعت یک قاشق مرباخوری
- ✚ جلاب عسلی<sup>۲۲</sup> هر 8-12 ساعت
- ✚ سیب (پخته، آب سیب، فالوده یا مربای سیب) و هویج (پخته، آب هویج)
- ✚ قرار دادن پاها در آب گرم<sup>۲۳</sup> به مدت 15-20 دقیقه، یک بار قبل از خواب شبانه
- ✚ روغن مالی پشت، عضلات و اندامها با روغن بابونه<sup>۲۴</sup>

<sup>17</sup> در صورت بروز سوزش و خارش گلو همراه با یک قاشق چایخوری سرکه مصرف شود.

<sup>18</sup> منظور از بخور در اینجا ریختن اسانس نعنا در آب جوش است که اصطلاح درست‌تر آن در طب ایرانی «انکباب» است. در بیماران دارای سابقه آسم یا برونشیت بخور نعنا یا ماساژ و هر نوع استفاده از ترکیبات آن با احتیاط انجام شود.

<sup>19</sup> یک پیمانه جوی پوست‌کنده (غیرپرک) با 14 برابر آب با حرارت ملایم جوشانده شده تا جویها شکفته شود. پس از ته‌نشین شدن، مایع رقیق روی جو (همان ماءالشعیر طبی) را آرام جدا کرده به تنهایی یا همراه با مواد دیگر ذکر شده در دستورات (یک قاشق مرباخوری روغن بادام یا 5 عدد بادام شیرین کوبیده شده به ازای هر پیمانه و ...) به صورت گرم هر 12 ساعت یک لیوان یا هر 6 ساعت یک استکان برحسب تحمل بیمار، قبل از غذا مصرف شود.

<sup>20</sup> منع مصرف در افراد دارای سابقه فاویسم، احتیاط مصرف در کودکان

<sup>21</sup> احتیاط مصرف در دیابت

<sup>22</sup> با دستور و میزان ذکر شده در صفحه 6. توجه: در صورت وجود تب، تنگی نفس یا حساسیت به گلاب یا زعفران، منع مصرف دارد.

<sup>23</sup> مطالعات، آب 40 تا 42 درجه را در این مورد مؤثرتر گزارش کرده‌اند.

<sup>24</sup> احتیاط در صورت وجود تب

## بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ همراه با درد شکم می‌تواند نشان دهنده علایم شکم حاد بوده و بی‌اشتهایی پیشرونده نیز می‌تواند نشان دهنده شروع فاز التهابی باشد. لذا توجه به این نکته بسیار اهمیت دارد. پس از بررسی علل مهم تهوع و استفراغ و بی‌اشتهایی، جهت درمان علامتی استفاده از موارد زیر توصیه می‌شود:

✚ شربت انار و نعنا (یک و نیم لیوان آب انار با یک قاشق مرباخوری عسل و چند شاخه نعنا تازه روی حرارت جوشانده شود تا حجم آن یه یک لیوان برسد) یا نصف لیوان آب انار یا یک قاشق غذاخوری رب انار قبل از غذا

✚ رب به، یک قاشق مرباخوری قبل از هر وعده غذا<sup>۲۵</sup>

✚ مخلوط یک لیوان آب سیب و آب زرشک به نسبت مساوی با یک قاشق مرباخوری عسل یا شکر، هر 8 ساعت

✚ شربت زرشک (یک و نیم لیوان آب زرشک که با دو قاشق مرباخوری عسل روی حرارت جوشانده شده تا حجم آن یه یک لیوان برسد)

✚ مصرف نصف قاشق چایخوری سرخالی پودر زنجبیل همراه با یک قاشق چایخوری عسل یا یک قاشق چایخوری روغن بادام شیرین خوراکی (یا قرص‌های زنجبیل موجود در بازار) هر 12 ساعت

## بدن درد

✚ دمنوش چوب دارچین با عسل یا شکر (دم‌کرده 10-8 سانتی‌متر چوب دارچین در دو لیوان آب جوش به مدت یک تا دو ساعت، هر 8-6 ساعت یک استکان)

✚ روغن مالی با روغن بابونه و بنفشه یا اسانس نعنا هر هشت ساعت<sup>۲۶</sup>

✚ قراردادن پاها در آب ولرم مایل به گرم<sup>۲۷</sup> به مدت 20-15 دقیقه، یک بار قبل از خواب شبانه

✚ مصرف نصف قاشق چایخوری سرخالی پودر زنجبیل همراه با یک قاشق چایخوری عسل یا یک قاشق چایخوری روغن بادام شیرین خوراکی (یا استفاده از قرص‌های زنجبیل موجود در بازار) هر 12 ساعت

## سر درد

سر درد می‌تواند یکی از علایم هشدار دهنده کریز فشارخون یا حوادث عروقی مغزی باشد. لذا پس از بررسی عوامل فوق، جهت درمان علامتی، موارد زیر توصیه می‌شود:

✚ پودر تخم گشنیز و نبات به نسبت مساوی (یک قاشق مرباخوری پس از هر وعده غذایی)

✚ ماساژ ملایم پیشانی و ناحیه گیجگاهی با روغن بنفشه یا بابونه

<sup>25</sup> احتیاط در صورت وجود تنگی نفس

<sup>26</sup> احتیاط در صورت وجود تب

<sup>27</sup> بر پایه مطالعات انجام شده پاشویه با آب حدود 40 تا 42 درجه سانتیگراد در کاهش درد بدن موثر گزارش شده است.

استشمام گلاب یا روغن یا اسانس گل سرخ<sup>۲۸</sup>

### از دست دادن حس بویایی

- اطمینان بخشی به بیمار و گفتگو در مورد موقت بودن این عارضه
- استنشاق سرم نمکی یا آب نمک رقیق
- استشمام عمیق بوی عصاره نعنا یا مالیدن اسانس نعنا بالای لب هر 8 ساعت
- بخوردادن و خوردن دمنوش نعنا فلفلی یا پونه هر 8 ساعت<sup>۲۹</sup>
- بخور یک لیوان آب با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق مرباخوری سرکه
- بویدن متناوب اسانس یا روغن سیاهدانه

### از دست دادن حس چشایی

- اطمینان بخشی به بیمار و گفتگو در مورد موقت بودن این عارضه
- شستشوی دهان و غرغره با سرم نمکی یا آب نمک هر 8 ساعت
- تمرین دادن چشایی با ادویه های طعم دار مثلا مزه مزه کردن چوب دارچین در دهان به مدت 20 دقیقه
- یا مزه مزه کردن سرکه و نمک (و نه خوردن آن) یا مزه مزه کردن نعنا تازه یا عرق آن هر 8 ساعت

### یبوست

- یبوست می تواند ناشی از عوارض دارویی، اختلالات الکترولیت، انسداد روده و نیز بی حرکتی بوده و پس از بررسی عوامل فوق جهت درمان علامتی موارد زیر توصیه می شود:
- مصرف 3 تا 5 عدد خیسانده انجیر پیش از هر وعده غذا
  - سوپ سبزیجات با آلو و روغن زیتون هر 8 ساعت دو فنجان
  - مصرف یک تا دو قاشق غذاخوری خاکشیر با یک لیوان آب جوش صبح ناشتا
  - فلوس با روغن بادام (6-5 گرم فلوس در یک لیوان آب گرم خیسانده و با یک قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین، یک تا دوبار در روز)
  - استفاده از گل سرخ (یک تا سه قاشق مرباخوری پودر گل سرخ در یک لیوان گلاب 5 ساعت خیسانده سپس شیرین نموده میل شود) یا یک قاشق مرباخوری گلکند پس از صبحانه
  - روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری، پس از هر وعده غذایی)

<sup>28</sup> احتیاط در صورت وجود تنگی نفس یا حساسیت

<sup>29</sup> مصرف با احتیاط در بیماران دارای سابقه بیماری های تنفسی

## اسهال

اسهال همراه با درد شکم شدید، اسهال خونی یا اسهال طول کشیده با تب نیاز به بررسی عوامل عفونی و انسدادی دارد. پس از اطمینان و رد عوامل فوق، درمان علامتی توصیه می‌شود:

✚ انار و نعنا (مخلوط یک قاشق مرباخوری پودر نعنا خشک با نصف لیوان آب انار هر 6 ساعت پیش از غذا)

✚ جوشانده تخم مورد (جوشانده یک قاشق مرباخوری تخم مورد با 1/5 لیوان آب بجوشد تا به حجم یک لیوان برسد، یک تا دوبار در روز پیش از غذا)

✚ دمنوش چای معمولی یا سماق نکوبیده (دم‌کرده یک قاشق غذاخوری در نصف لیوان آب جوش به مدت 10 دقیقه، در صورت نیاز هر 6 ساعت پیش از غذا).

✚ پوره سیب زمینی با نعنا و سیر

## گلودرد

پس از معاینه دقیق دهان و گلو و اطمینان از عدم عفونت باکتریال، جهت برطرف کردن علامتی درد گلو، موارد زیر توصیه می‌شود:

✚ غرغره سرم نمکی یا آب نمک ولرم رقیق

✚ غرغره و خوردن دمنوش گل ختمی (دم‌کرده یک قاشق غذاخوری ختمی در یک لیوان آب جوش، به مدت 10 دقیقه، هر 6-8 ساعت)

✚ مصرف جوشانده پودر ریشه شیرین بیان<sup>30</sup> یا نصف قاشق مرباخوری رب شیرین بیان<sup>31</sup>

✚ دمنوش پنیرک: یک قاشق غذاخوری پنیرک در یک لیوان آب جوش 15 دقیقه دم شده، صاف کرده و بعد از غذا میل شود (هر 12 ساعت)

✚ حریره بادام

## فراورده‌های طبیعی موجود در بازار دارویی ایران برای کاهش علائم و شدت

### کووید-19

فراورده های طبیعی و سنتی دارای مجوز از سازمان غذا و دارو در مورد مصرف تایید شده آن ها جهت کمک به درمان بیماران کووید ۱۹ می توانند توسط پزشکان جهت این بیماران تجویز شوند.

<sup>30</sup> یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان را در یک و نیم فنجان آب جوشانده تا یک فنجان بماند. صاف کرده میل کنند.

<sup>31</sup> شیرین بیان در بارداری باید با احتیاط و تحت نظر پزشک مصرف شود. همچنین در هایپرتانسیون، نارسایی شدید کلیه، بیماری کبدی، نارسایی قلب، ادم، یا هایپوکالمی منع مصرف دارد. با دوز بالا یا مدت زمان طولانی نباید مصرف شود. با توجه به حضور شیرین بیان در ترکیب‌های مختلف در این راهنما، حداکثر دوز روزانه از پودر ریشه سه قاشق مرباخوری و از رب آن دو قاشق چایخوری می‌باشد.

پیشنهاد می‌گردد در صورت تجویز هم‌زمان با داروهای شیمیایی ضد کووید-19، جهت جلوگیری از تداخلات دارویی مشاوره با متخصص طب ایرانی صورت گیرد.

## فهرست منابع

1. ابن سینا، حسین بن عبدالله، قانون فی الطب (نسخه بیروت)، انتشارات سفیر اردهال، 1397 .
2. ابن نفیس قرشی، علی بن ابی حزم، الشامل فی الصناعات الطبیه، دانشگاه علوم پزشکی ایران (تهران)، 1387 .
3. رازی، محمد بن زکریا، المنصوری فی الطب، ترجمه حازم بکری صدیق، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران، 1387 .
4. عقیلی خراسانی، محمد حسین، مخزن الادویه، تصحیح روجا رحیمی، محمدرضا شمس اردکانی، و فاطمه فرجامند، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران، 1390 .
5. گیلانی، محمد کاظم، حفظ الصحه ناصری، تصحیح رسول چوپانی، انتشارات طب سنتی ایران، 1392 .
6. ناظم جهان، محمد اعظم، اکسیر اعظم، تصحیح رشید تفقد، انتشارات المعی، 1395 .
7. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مجموعه دستورالعمل های بهداشت و درمان در کنترل اپیدمی بیماری کووید 19- شماره 1: راهنمای تشخیص و درمان بیماری کووید 19، در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری، نسخه دهم، آذر 1399.
8. Aanouz, I., A. Belhassan, K. El-Khatabi, 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.
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.
10. Alkhatib, A. 2020. 'Antiviral Functional Foods and Exercise Lifestyle Prevention of Coronavirus', *Nutrients*, 12.
11. 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.
12. Ashby, N. J. S. 2020. 'Impact of the COVID-19 Pandemic on Unhealthy Eating in Populations with Obesity', *Obesity (Silver Spring)*, 28: 1802-05.
13. Bahramsoltani, R., and R. Rahimi. 2020. 'An Evaluation of Traditional Persian Medicine for the Management of SARS-CoV-2', *Frontiers in Pharmacology*: 11.
14. 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.
15. 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.
16. Byass, Peter. 2020. 'Eco-epidemiological assessment of the COVID-19 epidemic in China, January-February 2020', *Global health action*, 13: 1760490-90.
17. 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.
18. Ciavarella, C., I. Motta, S. Valente, and G. Pasquinelli. 2020. 'Pharmacological (or Synthetic) and Nutritional Agonists of PPAR- $\gamma$  as Candidates for Cytokine Storm Modulation in COVID-19 Disease', *Molecules*, 25.
19. 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.

20. 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.
21. 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.
22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. 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>
26. 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.
27. 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.
28. 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.
29. Hoyles 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.
30. 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.
31. 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.
32. 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].
33. 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.
34. Kamyar M.H., and Tsifansky Michael. 2008. 'Olfactory influences on mood and autonomic, endocrine, and immune function ', *Psychoneuroendocrinology*, 33: 1302-03.
35. 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.



36. 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.
37. 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.
38. 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.
39. Lammi, C., & Arnoldi, A. (2021). Food-derived antioxidants and COVID-19. *J Food Biochem*, 45(1), e13557.
40. 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.
41. 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.
42. 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.
43. 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.
44. 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.
45. 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.
46. 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.
47. 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.
48. 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.
49. 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.
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.

51. Rouhi, H., and F. Ganji. 2007. 'Effect of *Althaea Officinalis* on Cough Associated with ACE Inhibitors ', *Pakistan Journal of Nutrition*, 6: 256-58.
52. 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.
53. 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.
54. Signer, J., H. Jonsdottir, W. Albrich, M. Strasser, R. Zust, 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.
55. 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.
56. Singh, P., Tripathi, M. K., Yasir, M., Khare, R., Tripathi, M. K., & Shrivastava, R. (2020). Potential Inhibitors for SARS-CoV-2 and Functional Food Components as Nutritional Supplement for COVID-19: A Review. *Plant Foods Hum Nutr*, 75(4), 458-466. 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.
57. 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.
58. 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.
59. 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.
60. Talaei, A., F. Forouzanfar, and S. Akhondzadeh. 2019. 'Medicinal plants in the treatment of obsessive-compulsive disorder: A review', *Curr Drug Discov Technol*.
61. 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.
62. 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*.
63. 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.
64. Whitcroft, K.L., and T. Hummel. 2020. 'Olfactory Dysfunction in COVID-19: Diagnosis and Management', *Jama*, 323: 2512-14.
65. 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.

66. Yang, F., Zhang, Y., Tariq, A., Jiang, X., Ahmed, Z., Zhihao, Z., Idrees, M., Azizullah, A., Adnan, M., & Bussmann, R. W. (2020). Food as medicine: A possible preventive measure against coronavirus disease (COVID-19). *Phytother Res*, 34(12), 3124-3136.
67. 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.
68. 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 psychoneurologic relevance', *Phytotherapy Research*, 32: 865-91.
69. 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.
70. 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.
71. 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.