



توصیه‌های پیشگیرانه و درمان‌های کمکی طب ایرانی در کووید-19

(ویرایش دهم - ویژه پزشکان)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

این راهنما با تلاش و مشارکت جمعی از متخصصین طب ایرانی و کارشناسان دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به منظور ارائه راهکارهای طب ایرانی در پیشگیری و درمان کووید-19 تدوین گردیده است.

لازم به ذکر است این راهنما جهت درمان کمکی کووید-19 می باشد و نباید موجب تأخیر در انجام روش های تشخیصی و شروع درمان های طب رایج شود.

فهرست

- 5 نقش سبک زندگی از دیدگاه طب ایرانی
- 7 پیشگیری
- 8 قوانین درمان در طب ایرانی
- 8 بیماران سرپایی بدون علامت
- 1 بیماران سرپایی علامت دار
- 17 بیماران بستری
- 1 عوارض همه گیری

باسمه تعالی

مقدمه

پاندمی کووید 19 امروزه به یک چالش مهم جهانی بدل شده و رهیافت از این همه‌گیری سخت، نیاز به استفاده از همه ظرفیت‌های ممکن در حوزه سلامت دارد. نبود هیچ‌گونه درمان قطعی و یا واکسن موثر در کنترل و درمان بیماری، یافتن هرگونه راه کار منطقی و علمی برای کاهش آلام بیماران و کمک به درمان را مهم و ضروری می‌نماید.

در این راستا، فرآورده‌های طبیعی و انواع طب‌های سنتی با رویکرد علمی از جمله منابع مهم یافتن مسیرهای کنترل و کمک به درمان به شمار می‌روند که سازمان جهانی بهداشت هم در استراتژی 2014-2023 خود بر استفاده از این پتانسیل مهم تاکید نموده است. کشورهایی نظیر چین نیز با به کارگیری گسترده و منطقی طب چینی دستاوردهای بزرگی در مقابله با کووید 19 بدست آوردند که نشان از قابلیت استفاده از طب‌های سنتی و مکمل به عنوان بازوی کمکی سیستم سلامت است. این مهم با توجه به اقبال و اعتماد عمومی به این حوزه از علوم پزشکی که ریشه در فرهنگ و تاریخ بسیاری از کشورها مانند ایران دارد، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. با توجه به اهمیت این بستر در کمک به سیستم سلامت، در اسناد بالادستی نظام جمهوری اسلامی ایران نیز بر استفاده از این ظرفیت بومی، تاکید فراوان شده است. سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری، سند ملی گیاهان دارویی و طب سنتی مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی، و برنامه‌های توسعه پنجم و ششم مصوب مجلس شورای اسلامی، نمونه‌هایی از این دست به شمار می‌روند.

لذا با توجه به وجود یکی از دیرپاترین و مهم‌ترین انواع طب سنتی در کشور ایران که به نام طب ایرانی (Persian Medicine) در دنیا شناخته می‌شود و مورد تایید سازمان جهانی بهداشت نیز قرار دارد، یک فرصت مهم در بکارگیری علمی و مبتنی بر شواهد این حوزه از دانش در مقابله با همه‌گیری کرونا در کشور فراهم می‌باشد. طب ایرانی با سابقه‌ای چندهزار ساله از دانش و تجربه نسل‌های مختلف پزشکان بلندآوازه ایرانی در بستر تمدنی ایران و اسلام، بستری مهم از پتانسیل‌های پیشگیری و درمان برای ساختار سلامت کشور است؛ که نگاه تلفیقی به آن در کنار پزشکی رایج و با تکیه بر پژوهش‌های متاخر راجع به مبانی و محتوای آن، استفاده حداکثری از توان علمی کشور برای برون رفت از این شرایط سخت را فراهم می‌کند.

در پاسخ به این ضرورت، دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، بر پایه وظیفه خود، هم‌راستا و منطبق بر نسخه نهم «راهنمای کشوری تشخیص و درمان کووید-19 در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری» و با بهره‌گیری از مبانی تشخیص و درمان در طب ایرانی؛ ویرایش دهم «توصیه‌های پیشگیرانه و درمان‌های کمکی طب ایرانی در کووید 19- ویژه پزشکان» را منتشر می‌نماید که مرجع استفاده از آموزه‌ها و راه‌کارهای مبتنی بر متون سنتی و مستندات علمی است. این راهنما شامل توصیه‌های پیشگیرانه و کمک درمانی طب ایرانی بوده و با نگاه بیشترین احتمال اثربخشی در این بیماری و کمترین آسیب و عوارض برای استفاده کنندگان تهیه شده است.

این مهم با تلاش شبانه‌روزی کمیته علمی تدوین نگارش این راهنما محقق شده است که از نخستین روزهای ورود کووید 19 به کشور تشکیل شده و تا کنون 9 ویرایش از این راهنما را منتشر کرده و هر بار به تکمیل و ارتقای آن بر اساس رصد این بیماری و بر مبنای آخرین مطالعات انجام شده کوشیده است و اینک ویرایش دهم آن را در دی ماه 1399 منتشر می‌نماید. بدیهی است این مسیر تا پایان راه و غلبه نهایی بر این همه‌گیری ادامه داشته و نسخه‌های آتی بر اساس نتایج پژوهش‌ها و بررسی متخصصین این حوزه منتشر خواهد شد. لذا در پایان از تلاش تمامی عزیزان و متخصصین این کمیته که با تلاش جهادی و بر پایه دانش و تخصص، شکل‌گیری این راهنما به عنوان مرجع مداخلات پزشکان در کووید 19 با استفاده از طب ایرانی را رقم زده‌اند؛ صمیمانه سپاسگزاری کرده و برای ایشان توفیق روز افزون در خدمت به مردم را از خداوند منان مسألت می‌نمایم.

دکتر نفیسه حسینی یکتا

مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

دی ماه 1399

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 است که با عنوان شش اصل ضروری شناخته می‌شوند. این شش اصل شامل هوا، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، تعادل خواب و بیداری، حرکت و سکون، نگهداری و دفع مواد از بدن، و عوامل روحی-روانی هستند که نه تنها در پیشگیری از بیماری، بلکه در درمان بیماریها نیز تأثیر گذار 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 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

1) هوا

در این اصل، موضوع عدم مواجهه با عامل بیماری‌زا در محیط مد نظر است، لذا موارد زیر توصیه می‌شود:

- ✚ فاصله‌گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک، شستشوی دست‌ها، و پرهیز از حضور در مناطق پر ازدحام
- ✚ باز کردن پنجره‌ها به مدت 10-15 دقیقه در روز جهت تهویه مناسب هوا

2) خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها

- ✚ صرف غذا فقط هنگام گرسنگی واقعی و ایجاد نظم در اوقات غذا خوردن
- ✚ استفاده مناسب از مایعات به اندازه کافی بعد از هضم غذا

مصرف انواع سوپ سبزیجات (بویژه با هویج، زعفران و روغن زیتون) و سبزیجات بخارپز، میوه‌هایی مانند سیب، به^۱ شیرین پخته، آب انار شیرین یا ملس (آبگیری شده با دانه و بویژه پیه سفید آن)^۲، مرکبات شیرین

پرهیز از پرخوری، تند خوردن، غذاهای دارای رنگ‌ها و طعم‌دهنده‌های مصنوعی و همچنین سوءتغذیه پرهیز از غذاهای دیرهضم و فست‌فودها

3) خواب و بیداری

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

4) حرکت و سکون (فعالیت بدنی)

داشتن فعالیت فیزیکی معتدل یا ورزش متناسب با وضعیت هر فرد

5) تعادل نگهداری و دفع مواد از بدن

توجه به اصلاح رژیم غذایی (مصرف سبزیجات، سوپ) در صورت اجابت مزاج کمتر از روزی یک بار، دفع همراه با سختی یا عدم تخلیه کامل

6) عوامل روحی روانی

پرهیز از شرایط تنش‌زا و حفظ آرامش روحی

تمرین مکرر تنفس عمیق به صورت حبس نفس بعد از دم و سپس بازدم عمیق

بوئیدن روزانه میوه‌ها (پس از شستن کامل آنها)^۳ نظیر پرتقال، نارنج، لیمو، به؛ و گلاب

^۱احتیاط در صورت وجود تنگی نفس

^۲احتیاط مصرف در نارسایی کلیه

^۳می‌توان پوست مرکبات را در آب جوشانده یا روی حرارت ملایم گذاشت تا بوی آن متصاعد شود.

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 اقشار 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.

توصیه‌ها¹

- رعایت توصیه‌های مندرج در صفحه 5 و 6
- 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
- افزودن زنجبیل، دارچین، تخم گشنیز، سیر و پیاز، فلفل سیاه به غذا
- مصرف روزانه یک تا دو لیوان از یکی از شربت‌های: لیمو، نارنج، جلاب² یا لیمو و زعفران (احتیاط در افراد مبتلا به دیابت)
- مصرف یکی از دمنوش‌های بابونه، نعنا، گاوزبان، آویشن، زوفا، چای کوهی، یا سرخارگل (اکیناسه)، گل محمدی (دم کرده 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)

¹ 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.

² 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.

مصرف جوشانده پودر ریشه شیرین بیان^۱ یا نصف قاشق مرباخوری رب ریشه شیرین بیان روزی یک بار^۲

^۱ یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان را در یک و نیم فنجان آب جوشانده تا یک فنجان بماند. سپس صاف کرده میل کنند.
^۲ در افراد با فشار خون بالا، یا دارای اختلالات هورمونی و مصرف کنندگان قرص‌های ضدبارداری با احتیاط مصرف گردد. همچنین با توجه به حضور شیرین بیان در ترکیب‌های مختلف در این راهنما، حداکثر دوز روزانه از پودر ریشه آن سه قاشق مرباخوری و از رب دو قاشق چای خوری می باشد.

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 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.

بیماران سرپایی بدون علامت

تعریف: بر اساس تعریف نسخه نهم راهنمای کشوری تشخیص و درمان کووید-19 این مرحله، مرحله صفر است. تشخیص بیماری در این مرحله با تست آزمایشگاهی¹ RT-PCR و یا تست‌های تشخیص سریع آنتی‌ژنی انجام می‌شود. این افراد بعد از مدتی ممکن است علامت‌دار شوند؛ لذا پایش علامتی آنها لازم است.

توصیه‌ها^۲

- رعایت توصیه‌های مندرج در صفحه 5 و 6
- 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).

¹ Real-time Polymerase Chain Reaction

² 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.

تجویز یکی از دستورات زیر با توجه به شرایط بیمار:

- 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 دم کرده گل بنفشه هر 8 ساعت (یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب جوش)
- مصرف جوشانده پودر ریشه شیرین بیان¹ یا نصف قاشق مرباخوری رب ریشه شیرین بیان هر 12 ساعت²

¹ یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان را در یک و نیم فنجان آب جوشانده تا یک فنجان بماند. سپس صاف کرده میل کنند.
² در افراد با فشار خون بالا، یا دارای اختلالات هورمونی و مصرف کنندگان قرص های ضدبارداری با احتیاط مصرف گردد. همچنین با توجه به حضور شیرین بیان در ترکیب های مختلف در این راهنما، حداکثر دوز روزانه از پودر ریشه سه قاشق مرباخوری و از رب آن دو قاشق چایخوری می باشد.

بیماران سرپایی علامت‌دار

تعریف: منظور از بیماران سرپایی علامت‌دار؛ بیمار مشکوک، محتمل یا قطعی با علائم خفیف (مرحله یک) بر اساس نسخه نهم راهنمای کشوری تشخیص و درمان کووید-19 است. بیمارانی که علاوه بر علائم مرتبط با کووید 19، علائم هشداردهنده جهت ارجاع به بیمارستان را داشته باشند یا بر اساس راهنمای کشوری در گروه در معرض خطر متوسط یا شدید طبقه بندی شوند؛ بنا به قضاوت پزشک، ممکن است نیازمند ارجاع به مراکز بیمارستانی منتخب جهت ارزیابی بیشتر باشند. در کسانی که در معرض خطر نبوده و نیاز به بستری ندارند، درمان‌های طب ایرانی به صورت مکمل درمان‌های طب رایج و به مدت 5-7 روز تجویز می‌گردند. پس از پایان یک دوره مصرف یا در صورت تشدید علائم قبل از 7 روز، لازم است بیمار مجدد ارزیابی شده و برحسب شرایط تصمیم‌گیری شود. در بیماران سرپایی در معرض خطر متوسط و شدید، ارزیابی بیمار به صورت روزانه انجام می‌شود. همچنین در این بیماران تجویز درمان‌های گیاهی باید با در نظر گرفتن احتمال تداخلات دارویی و شرایط زمینه‌ای فرد و با نظر پزشک متخصص طب ایرانی انجام گیرد.

توصیه‌ها

- رعایت توصیه‌های مندرج در صفحه 5 و 6
- تهویه مناسب هوا، پرهیز از قرار گرفتن 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 به عنوان صبحانه¹
- پودر بادام (روزانه یک قاشق غذاخوری همراه با یک لیوان آب گرم و شکر یا عسل یا به صورت حریره بادام)

درمان کلی

انتخاب یکی از موارد زیر برحسب شرایط بیمار، و تجویز به مدت 5-7 روز²:

¹ محدودیت مصرف در بیماران مبتلا به هایپرلیپیدمی و دیابت
² در صورت وجود بیماری‌های زمینه‌ای، مصرف سایر داروها یا عدم آشنایی کامل پزشک تجویزکننده، با پزشک متخصص طب ایرانی مشاوره شود.

- ✚ ماء الشعيرطبی^۱ با روغن بادام یا مغز بادام
- ✚ ماء الشعيرطبی با عناب و سپستان (در دستور ماءالشعیر پاورقی، از همان ابتدا 10 عدد عناب و 5 عدد سپستان نیم کوب همراه با جو اضافه شود)
- ✚ 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)
- ✚ شیرین بیان و گل گاوزبان^۲ (دم کرده یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان با یک قاشق غذاخوری گل گاوزبان در نصف لیوان آب جوش به مدت 10 دقیقه، هر 8 ساعت)

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)

¹ یک پیمانه جوی پوست کنده (غیرپرک) با 14 برابر آب با حرارت ملایم جوشانده شده تا جویها شکفته شود. پس از ته نشین 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.

² در اختلالات و نارسایی کبدی و کلیوی، با احتیاط مصرف شود.

سرفه خلطدار^۱

- جوشانده عناب و دارچین (جوشانده 5 عدد عناب متوسط نیمکوب با 3-2 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^۲

- مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری خاکشیر در نصف لیوان آب داغ
- دمنوش گلپر (بک قاشق مر با خوری پودر گلپر در نصف لیوان آب جوش^۳)
- بخوردادن^۴ عصاره نعنا یا پونه یا ماساژ اسانس به پشت سینه و لب یا روی کتف
- ماساژ یا بادکش گرم پشت^۵

تب

- مصرف روزانه یک لیوان آب سیب
- ماءالشعیر طبی ساده یا با عناب و سپستان (هر 8 ساعت یک لیوان)

¹ در صورت وجود سرفه خلطدار همراه با تب، احتمال عفونت ثانویه مورد توجه قرار گیرد. همچنین احتمال افزایش مختصر ترشحات در چند روز اول شروع دارو وجود دارد.

² در بیماران دارای سابقه آنفیلکسی، موارد توصیه شده با احتیاط استفاده شود.

³ در افراد گرم مزاج همراه با 5 قطره سرکه مصرف شود.

⁴ منظور از بخور در اینجا ریختن اسانس نعنا در آب جوش است که اصطلاح درست تر 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.

⁵ بر پایه منابع طب ایرانی ماساژ و بادکش بیشتر در مرحله انتها و انحطاط بیماری (حدود هفته دوم بیماری به بعد) می تواند مفید باشد و باید با رعایت پروتکل های بهداشتی برای محافظت فرد اجرا کننده انجام شود.

عرق بید هر 6 ساعت یک استکان^۱
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 هر 6 ساعت یک قاشق مرباخوری
جلاب عسلی^۲ هر 8-12 ساعت
سیب (پخته، آب سیب، فالوده یا مربای سیب) و هویج (پخته، آب هویج)
قرار دادن پاها در آب گرم^۳ به مدت 15-20 دقیقه، یک بار قبل از خواب شبانه
روغن مالی پشت، عضلات و اندامها با روغن بابونه^۴

بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ

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 به 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^۵
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 به یک لیوان برسد)

¹ منع مصرف در افراد دارای سابقه فاویسم

² با دستور و میزان ذکر شده در صفحه 7. توجه: در صورت وجود تب، تنگی نفس یا حساسیت به گلاب یا زعفران، منع مصرف دارد.

³ مطالعات، آب 40 تا 42 درجه را در این مورد مؤثرتر گزارش کرده‌اند.

⁴ احتیاط در صورت وجود تب

⁵ احتیاط در صورت وجود تنگی نفس

✚ مصرف نصف قاشق چایخوری سرخالی پودر زنجبیل همراه با یک قاشق چایخوری عسل یا یک قاشق چایخوری روغن بادام شیرین خوراکی هر 12 ساعت

بدن درد

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

✚ روغن مالی با روغن بابونه و بنفشه یا اسانس نعنا هر هشت ساعت¹

✚ قراردادن پاها در آب ولرم مایل به گرم² به مدت 15-20 دقیقه، یک بار قبل از خواب شبانه مصرف نصف قاشق چایخوری سرخالی پودر زنجبیل همراه با یک قاشق چای خوری عسل یا یک قاشق چایخوری روغن بادام شیرین خوراکی (یا استفاده از قرص های زنجبیل موجود در بازار) هر 12 ساعت

سردرد

✚ 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

✚ استنشام گلاب یا روغن یا اسانس گل سرخ³

از دست دادن حس بویایی

✚ اطمینان بخشی به بیمار و گفتگو در مورد موقت بودن این عارضه

✚ استنشاق سرم نمکی یا آب نمک رقیق

✚ استنشام عمیق بوی عصاره نعنا یا مالیدن اسانس نعنا پشت لب هر 8 ساعت

✚ بخوردادن و خوردن دمنوش نعنا فلفلی یا پونه هر 8 ساعت⁴

✚ بخور یک لیوان آب با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق مرباخوری سرکه

¹ احتیاط در صورت وجود تب

² بر پایه مطالعات انجام شده پاشویه با آب حدود 40 تا 42 درجه سانتیگراد در کاهش درد بدن موثر گزارش شده است.

³ احتیاط در صورت وجود تنگی نفس یا حساسیت

⁴ مصرف با احتیاط در بیماران دارای سابقه بیماری های تنفسی

❖ بوییدن 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

- ❖ 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
- ❖ ماساژ شکم (دور ناف) در جهت عقربه های ساعت هر 12 ساعت، 15 دقیقه
- ❖ روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری، پس از هر وعده غذایی)

اسهال

- ❖ انار و نعنا (مخلوط یک قاشق مرباخوری پودر نعنا خشک با نصف لیوان آب انار هر 6 ساعت پیش از غذا)
- ❖ جوشانده مورد (جوشانده یک قاشق غذاخوری میوه یا نیمکوب برگ مورد با 1/5 لیوان آب تا به حجم یک لیوان برسد، یک تا دوبار در روز پیش از غذا)
- ❖ دمنوش چای معمولی یا سماق (دم کرده 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

✚ غرغره سرم نمکی یا آب نمک ولرم رقیق

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

✚ مصرف جوشانده پودر ریشه شیرین بیان¹ یا نصف قاشق مرباخوری رب شیرین بیان²

✚ 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)

✚ استفاده از ترکیب صمغ عربی، کتیرا و نشاسته³

✚ حریره بادام

¹ یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان را در یک و نیم فنجان آب جوشانده تا یک فنجان بماند. صاف کرده میل کنند.
² در افراد با فشار خون بالا، یا دارای اختلالات هورمونی و مصرف کنندگان قرص‌های ضدبارداری با احتیاط مصرف گردد. همچنین با توجه به حضور شیرین بیان در ترکیب‌های مختلف در این راهنما، حداکثر دوز روزانه از پودر ریشه سه قاشق مرباخوری و از رب دو قاشق چایخوری در مجموع می‌باشد.

³ نصف استکان آب جوشی که در آن یک قاشق چایخوری کتیرا و یک قاشق چایخوری صمغ عربی حل شده را با نصف استکان آب سردی که یک قاشق چایخوری نشاسته در آن حل شده مخلوط نموده و قاشق قاشق و حداکثر تا سه استکان در روز میل شود.

بیماران بستری

تعریف: بیمار بستری به بیمارانی اطلاق می‌شود که علاوه بر علائم بالینی، بر اساس نسخه نهم راهنمای کشوری تشخیص و درمان کووید-19 یکی از معیارهای بستری را دارند.

توصیه‌ها¹

- رعایت توصیه‌های مندرج در صفحه 5 و 6
- باتوجه به پیچیده بودن شرایط بیماران بستری، توصیه می‌شود گیاهان دارویی و داروهای گیاهی در این بیماران با نظر پزشک معالج و با مشاوره متخصص طب ایرانی تجویز شود.
- این توصیه‌ها نیز جهت کمک به بهبود علائم زیر برحسب صلاحدید پزشک و با توجه به شرایط بیمار قابل تجویز است:

سرفه خشک

- بادکش گرم ریه

ضعف و بی‌حالی یا بدن درد

- بادکش گرم پشت (دو طرف ستون فقرات) و دست و پاها
- ماساژ روغن بابونه یا اسانس نعنا روی بدن

تنگی نفس

- ماساژ ناحیه پشت
- بادکش گرم پشت

¹در 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.

عوارض ناشی از همه‌گیری کووید 19

تعریف: عوارض ناشی از همه‌گیری کووید-19، هم در مبتلایان و هم در سایر افراد وجود دارد. این عوارض، علاوه بر علائمی مانند ضعف طولانی‌مدت، اضطراب و افسردگی و سایر عوارض ناشی از ابتلا به کووید-19؛ مشکلات افراد مبتلا نشده مانند وسواس، خشکی پوست و افسردگی ناشی از فوت عزیزان را نیز شامل می‌شود. لازم به ذکر است که موارد زیر به‌عنوان راهکارهای کمکی ارائه می‌گردد و نباید موجب تأخیر در ارزیابی‌های تشخیصی و درمانی در رشته تخصصی مرتبط گردد.

ضعف و بی‌حالی

استفاده از دستورات بخش ضعف و بی‌حالی بیماران سرپایی صفحه 13 همین نوشتار

افسردگی¹

مصرف شربت جلاب² (هر 8-12 ساعت، 3 قاشق غذاخوری در نصف لیوان آب خنک)
مصرف دمنوش بادرنجبویه³ یا اسطوخودوس یا ترکیب این دو (دمنوش آماده یا دم‌کرده یک قاشق غذاخوری از هر گیاه در یک لیوان آب جوش، به‌مدت 10 دقیقه، دو بار در روز)

اضطراب و استرس

مصرف دمنوش بادرنجبویه³ یا اسطوخودوس یا ترکیب این دو (دمنوش آماده یا دم‌کرده یک قاشق غذاخوری از گیاه در یک لیوان آب جوش، به‌مدت 10 دقیقه، دو بار در روز)
بوئیدن اسانس لیمو هر 4 ساعت

¹افسردگی بر اثر بیماری، از دست دادن عزیزان، صدمه اقتصادی و غیره
²با دستور و میزان ذکر شده در صفحه 7. توجه: در صورت وجود تب، تنگی نفس یا حساسیت به گلاب یا زعفران، منع مصرف دارد.
³در بیماران دچار کم‌کاری تیروئید با احتیاط مصرف شود.

خشکی، خارش و کهیر پوست^۱

- ✚ مالیدن روغن بادام شیرین سه بار در روز به مواضع خشکی.
- ✚ مصرف سوپ جو یا ماءالشعیر طیبی (هر 6 ساعت، نصف لیوان).

وسواس

- ✚ مصرف یک قاشق مرباخوری تخم گشنیز نیم کوب نیم ساعت پیش از خواب^۲
- ✚ پرهیز از شرایط تنش‌زا و حفظ آرامش روحی
- ✚ استفاده از دمنوش گل گاوزبان^۳ و سنبل الطیب (دمنوش آماده یا دم کرده یک قاشق غذاخوری از مخلوط نیمکوب گل گاوزبان و ریشه سنبل الطیب در یک لیوان آب جوش به مدت 10 دقیقه، دو تا سه بار در روز)

^۱ناشی از شستشوی بسیار

^۲احتیاط در بیماران با سابقه افت قند یا افت فشار خون

^۳در اختلالات و نارسایی کبدی و کلیوی، با احتیاط مصرف شود.

فهرست منابع

- ابن سینا، حسین بن عبدالله، قانون فی الطب (نسخه بیروت)، انتشارات سفیر اردهال، 1397 .
- ابن نفیس قرشی، علی بن ابی حزم، الشامل فی الصناعاته الطبیه، دانشگاه علوم پزشکی ایران (تهران)، 1387 .
- رازی، محمد بن زکریا، المنصوری فی الطب، ترجمه حازم بکری صدیق، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران، 1387 .
- عقیلی خراسانی، محمد حسین، مخزن الادویه، تصحیح روجا رحیمی، محمدرضا شمسارذکانی، و فاطمه فرجامند، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران، 1390 .
- گیلانی، محمد کاظم، حفظ الصحه ناصری، تصحیح رسول چوپانی، انتشارات طب سنتی ایران، 1392 .
- ناظم جهان، محمد اعظم، اکسیر اعظم، تصحیح رشید تفقد، انتشارات المعی، 1395 .
- 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 نهم، آذر 1399 .
- 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. Haghhighizadeh, 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.

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.

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. 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.

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.