



Trusted for 40 Years

COVID-19 طرق الوقاية والعلاج عن طريق الطب النبوي والطب اليوناني

بقلم : الحكيم محمد سليم خان
رئيس الأطباء في مركز محسن الصحي الذي تأسس ١٩٧٨
مدير كلية الطب و فنون العلاج

{و ما أرسلناك إلا رحمة للعالمين}

(سورة الأنبياء، آية ١٠٧)

الوقاية الروحية

- قم بالتوصيات التالية كل صباح و مساء:
- اقرأ الصلاة على النبي ﷺ عشرة مرات
- اقرأ سورة الفاتحة مرة واحدة
- اقرأ آية الكرسي مرة واحدة
- اقرأ كلا من سورة الإخلاص والمعوذتين ثلاث مرات

الصحة الشخصية

- ما يجب فعله:
- أكثر من غسل يديك بالماء والصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل
- اغسل يديك بشكل منتظم، و خاصة عند دخول و مغادرة المنزل
- غط فمك و أنفك بمنديل عندما تسعل أو تعطس، و ضع المناديل المستخدمة في سلة المهملات فوراً و اغسل يديك

- ما يجب تجنبه:
- تجنب مصاحبة الأشخاص الذين يبدو عليهم المرض
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك إن لم تكن يداك نظيفة

التغذية والأعشاب

- ما يجب فعله:
- استخدم الحبة السوداء بالشكل التالي - ضع ربع ملعقة في ماء دافئ و تناوله أول شيء صباحاً
- اشرب شاي ورق الزيتون مرة إلى ثلاث مرات يومياً
- استخدم العسل الطبيعي - ضع ملعقة في ماء دافئ و تناوله مرة أو مرتين يومياً
- تناول ثلاث إلى سبع تمرات كل يوم، و يفضل تمر العجوة
- قم بالغرغرة بماء دافئ مذوب فيه ملح الهملايا النقي مرتين كل يوم
- تناول فيتامين (سي) القوي، ينصح ٥٠٠ مليجرام مرتين إلى ثلاث مرات يومياً مع الطعام
- ادهن نفسك بالزيوت العطرية مثل اللبان أو اللافندراي الخزامى
- احصل على حيوب لدعم المناعة من مركز محسن على الموقع

mohsinhealth.com/product/immune-support

التغذية والأعشاب

ما يجب تجنبه:

- تجنب أو قلل من تناول الأطعمة الحيوانية مثل الدجاج واللحم والسمك
- تجنب تناول السكر والمشروبات الغازية
- تجنب تناول المشروبات الباردة

الصحة النفسية

ما يجب فعله:

- داوم على و زد من الصلاة و ممارسة التأمل
- اشغل نفسك بالنشاطات والنقاشات الإيجابية والبناءة

ما يجب تجنبه:

- ابتعد عن التفكير المفرط طالما أنك مطلع و مدرك للواقع
- تذكر أن الأخبار السلبية تثير التوتر والخوف إلى حد كبير، والخوف والتوتر والذعر يضعفون جهاز المناعة
- ابتعد عن النقاشات والرسائل والمنشورات التي تقدم معلومات سلبية

الوسط المحيط بك

ما يجب فعله:

- مارس المشي في الطبيعة بشكل خفيف و منتظم لمدة عشرين دقيقة في اليوم
- احرص على أن يكون الهواء في بيئتك نظيفاً و تجنب الأماكن سيئة التهوية
- استخدم البخور لتعقيم المنزل والمكتب. يمكنك استخدام اللبان أو الحبة السوداء أو المر أي الصمغ

و قد روى سيدنا عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ كان يقول: {اللهم إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني و دنياي و أهلي و مالي}

المترجم الشيخ ذاكر شيخ ابن قمر الدين
دار الأرقم للتربية والتعليم

www.MohsinHealth.com

info@MohsinHealth.com

+44 (0) 116 273 86 14

4th April 2020