

COVID-19: ÖNLEME VE TEDAVİDE TIBBİ NEBEVİ & UNANI TIBBİ YAKLAŞIMI

M Salim Khan, M.D. (M.A.) M.H. D.O. - Mohsin Sağlık Merkezinde (1978) Kıdemli Doktor

Tıp ve Şifa Sanatları Fakültesi Müdürü (College of Medicine and Healing Arts, Leicester, İngiltere)

Rasûlüm! و سلم عليه الله صلى Biz, seni bütün varlıklar için ancak eşsiz bir rahmet olarak gönderdik. Enbiyâ Sûresi (21) 107. Ayet

Manevi Koruma

Her sabah ve akşam aşağıdaki okumaları yaparak ruhsal bağlantı kurun ve manevi koruma arayın. 10 defa Durudu Şerifi (Salavat) okuyun, bir kez Fatiha Suresini, bir kez Ayatul Kürsi'yi, son 3 Sureyi 3'er defa okuyun.

Kişisel Hijyen

- ✓ Ellerinizi sık sık sabun ve suyla yıkayın – bunu en az 20 saniye boyunca yapın.
- ✓ Özellikle eve girerken ve çıkarken ellerinizi düzenli olarak yıkayın.
- ✓ Öksürürken veya hapşırırken ağzınızı ve burnunuzu bir mendille (ellerinizle değil) kapatın. Kullanılmış mendilleri hemen çöp kutusuna atın ve ellerinizi yıkayın.
- ✓ Hasta olan kişilerle yakın temastan kaçınmaya çalışın.
- ✓ Ellerinizi temiz değilse gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmayın.

Beslenme ve Bitkisel Destekler

- ✓ Çörek otu kullanın. 1/4 çay kaşığı ılık suyla sabah aç karna alın.
- ✓ Günde 1 ila 3 kez zeytin yaprağı çayı için.
- ✓ Ham organik bal yiyin. 1 çay kaşığı ılık suda, günde 1 veya 2 kez.
- ✓ Günde 3-7 hurma yiyin. (ajwa hurmaları tercih edilir).
- ✓ Günde iki kez saf Himalaya tuzu ve ılık su ile gargara yapın.
- ✓ Yüksek etkili C Vitamini kullanın. Önerilen 500 mg günde 2 ila 3 kez yemekle birlikte kullanılmalıdır.
- ✓ Ak günlük veya lavanta gibi esansiyel yağları harici olarak kullanın. (Buhur)
- ✓ Mohsin Bağışıklık Destek Başlıklarını kullanın: mohsinhealth.com/product/immune-support
- ✓ Tavuk, et ve balık gibi hayvansal ürünlerin kullanımından kaçının/en aza indirin.
- ✓ Şeker ve gazlı içeceklerden uzak durun.
- ✓ Buzlu ve soğuk içeceklerden kaçının

Psikolojik / Duygusal

- ✓ Bireysel meditasyon ve dua uygulamalarına devam edin ve artırın.
- ✓ Yapıcı ve yaşamı onaylayan faaliyetlere ve tartışmalara katılın.
- ✓ Vicdanlı ve bilinçli kalırken takıntılı ve korkulu düşünmekten kaçının.
- ✓ Negatif haberlerin büyük ölçüde sansasyonel olduğunu, korku uyandırmak için tasarlandığını unutmayın. Korku, kaygı ve panik bağışıklık sistemini zayıflatır.
- ✓ Sürekli olumsuzlukları besleyen tartışmalardan, mesajlardan, haberlerden vb. kaçının

Fiziksel ve Çevresel

- ✓ Düzenli ve hafif egzersiz yapın (örneğin, doğada 20 dakika yürüyüş).
- ✓ Bol miktarda taze ve temiz hava alın (havasız yerlerde durmayın veya bulunduğunuz yerleri düzenli olarak havalandırın.)
- ✓ Ev / ofis havasını temizlemek için günlük olarak buhur kullanın. Akgünlük, çörek otu veya mür kullanabilirsiniz.

Abdullah ibn Amr (r.a.) Resulullah'ın şöyle derdi: "Allah'ım! Senden sıhhat, mağfiret, tevekkül, güzel ahlâk ve ölçülü rıza diliyorum." (Beyhaki)

Translated by Banu Kılıç, N.D. R.D., İstanbul-Turkey
Contact number: 00905538598002

Source: College of Medicine and Healing Arts, Leicester, UK
www.CoMHA.org.uk
info@CoMHA.org.uk
0044 (0)116 273 8614