

بسمه تعالی

سفر اربعین، سفر روح است نه جسم؛ روحی که در این سفر قصد پرواز دارد ولی به حکم زنده بودن جسم، آن را به دنبال خود می‌کشد و این جسم سنگین و خاکی است که روح را اسیر خود و متصل به زمین نگاه می‌دارد. سفر اربعین، سفر عشق نیز هست، چراکه تاروپود عشق و روح از ازل در هم تنیده شده است و روح پاک و صاف، مرکب عشق است؛ پس در این سفر، جسم باید چنان باشد که توان همراهی با هیجان عارفانه روح و عشق را داشته باشد.



۱. اگر دچار مشکل جسمی و بیماری مزمن هستید، حتما قبل از سفر به پزشک معالج خود مراجعه کرده و دستورات و داروهای خاص بیماری خود را در سفر به همراه داشته باشید.

۲. مدتی قبل از سفر، ساعات خواب و بیداری خود را تنظیم کرده و خود را به کم خوابی عادت دهید.

۳. اگر در هنگام اجابت مزاج دچار یبوست هستید، قبل از سفر مدتی از خوراکی‌های لینت‌دهنده طبع مانند انجیر و آلو خیسانده در آب استفاده کنید.

۴. چند روز قبل از سفر مقداری تخم خرفه تهیه کرده و نیم‌کوب کنید و در یک ظرف پهن ریخته و روی آن را با کمی دوغ ترش بپوشانید و بگذارید خشک شود؛ مجدداً دوغ اضافه کنید و بگذارید خشک شود و این کار را ۳-۷ بار تکرار کنید و در نهایت تخم خرفه خشک شده نهایی را در سفر همراه خود داشته باشید، چراکه مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری از آن در طول پیاده‌روی، از تشنگی مفرط شما جلوگیری خواهد کرد.

۵. برای جلوگیری از تاول‌زدن پاها، جوراب نخی پوشیده و در صورت کثیف شدن، آن را عوض کنید؛ در صورتی که پاها تاول زد، آن‌ها را با گلاب سرد شست‌وشو دهید.

۶. اگر دچار خستگی عضلانی شدید، پاهای خود را از زانو به پایین در آب ولرم و نمک ماساژ دهید.

۷. در طول سفر از پرخوری و روی هم خوری پرهیز کنید. از مصرف غذاهای سرخ شده و چرب، تند، بسیار شور یا بسیار شیرین و غذاهایی که در مکان نامناسب و بدون پوشش و رعایت حداقل اصول بهداشتی تهیه می‌شود، پرهیز کنید.

۸. هیچ‌یک از وعده‌های غذایی به علت نبود وقت یا علل دیگر نباید حذف شود؛ به امید اینکه غذای آن وعده توسط فرد نگهداری و در فرصتی دیگر مصرف شود، چراکه در شرایط نگهداری نامناسب، هم غذا فاسد می‌شود و هم به هم خوردن ساعت عادات غذایی، فرد را دچار مشکل می‌کند.

۹. در صورت امکان در کنار غذا از پیاز استفاده کنید تا احتمال بروز مسمومیت کاهش یابد.

۱۰. مقداری خشکبار از جمله بادام، پسته، فندق، مویز، توت خشک و انجیر خشک و در صورت امکان مقداری نان خشک همراه داشته باشید و در صورت گرسنگی، میل کنید.

۱۱. چند برگ اکالیپتوس همراه خود داشته باشید؛ جویدن برگ اکالیپتوس برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی مفید است.

۱۲. دوش آب سرد نگیرید، چراکه این کار احتمال ابتلا به سرماخوردگی را بیشتر می‌کند.

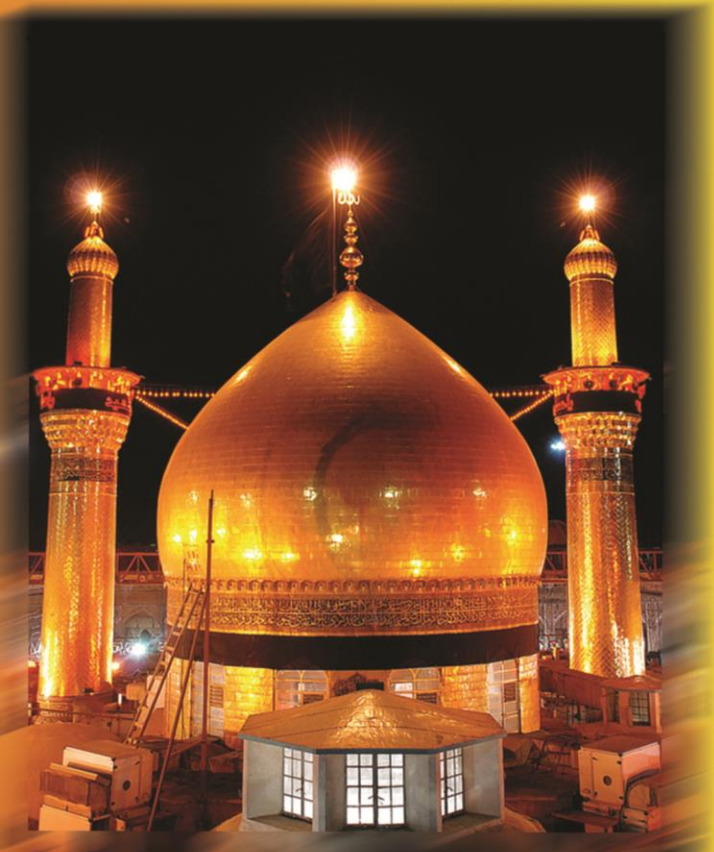
ویژه نامه سفر

به

شش گوشه عشق

توصیه های بهداشتی برای
زائران پیاده کربلای معلی

بر اساس مبانی طب سنتی ایرانی



۱۴. چای کیسه ای بابونه، آویشن و بادرنجبویه، مقداری سماق، زیره، بارهنگ و گلاب همراه خود داشته باشید:

• در صورت بروز اسهال از چای کیسه ای بابونه و آویشن، روزی ۴-۳ استکان، یا ۱ قاشق مرباخوری بارهنگ ۳ بار در روز استفاده کنید. در این وضعیت اگر در محلی غذا سرو می شود، برنج ساده تهیه کنید و کمی سماق روی آن بپاشید و میل کنید. از خوردن غذاهای چرب و سنگین و میوه هایی مانند انگور و آلو پرهیز کنید.

• در صورت بروز نفخ و درد معده، کمی زیره را در آب جوش بریزید و با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.

• در صورت بروز تهوع و استفراغ، خوردن شربت گلاب مفید است؛ یک سوم لیوان گلاب، دو سوم لیوان آب سرد و کمی شکر یا عسل؛ پس از تهیه شربت، آن را جرعه جرعه و با فواصل چند دقیقه ای بنوشید تا به تدریج تهوع کاهش یابد. خوردن مخلوط زیره و سماق با آب سرد نیز به برطرف شدن تهوع کمک می کند. می توانید دستمال پارچه ای یا چفیه ای که با خود برده اید را با گلاب آغشته کرده و جلوی بینی خود بگیرید.

زیارتان قبول درگاه حق

التماس دعا...

دفتر طب سنتی ایرانی- اسلامی وزارت
بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۱۳. به طور کلی به همراه داشتن کمی عسل طبیعی و لیموترش تازه در این سفر مفید است:

• هر روز صبح ناشتا کمی آب جوش و عسل میل کنید تا علاوه بر تقویت و پاکسازی دستگاه گوارش، از بروز سرماخوردگی پیشگیری شود؛ اگر خاکشیر همراه خود برده باشید، به ترکیب فوق ۱-۲ قاشق خاکشیر اضافه کنید تا از بروز یبوست نیز جلوگیری شود.

• در طول روز نیز برای جلوگیری از سرما خوردگی می توانید شربت از عسل و آب لیموترش تازه تهیه و به عنوان یک نوشیدنی سالم میل کنید.

• ریختن آب لیموترش تازه روی غذاها، از بروز ناسازگاری های غذایی جلوگیری می کند.

• در صورت بروز سرماخوردگی و آبریزش بینی نیز چکاندن قطره ای آب لیموترش تازه در سوراخ های بینی، آبریزش بینی را تخفیف می دهد.

• در صورت بروز گلودرد، گلو را با آب ولرم، کمی نمک و کمی آب لیموترش تازه غرغره کنید.

• در صورتی که هوا آلوده به گرد و غبار بود، ماسک یکبار مصرفی که قبلا از داروخانه تهیه کرده اید را با کمی آب لیموترش تازه آغشته کرده و روی صورت بگذارید.



