

طب ایرانی و سلامتی در پیاده روی اربعین

۱- نکات مراقبتی پاها

- تهیه کفش مناسب و سبک با رویه قابل تهویه
- شستشوی منظم پاها و خشک نگه داشتن پا و کفش ها

۲- نکات مراقبتی در حمل کوله پشتی

- استفاده از کوله سبک متناسب با قد فرد
- حتما کوله روی هر دو شانه انداخته شود.

۳- تدابیر تغذیه:

- شستشوی مرتب دست ها به ویژه قبل از غذا خوردن
- مصرف کامل غذا در وعده های اصلی
- خوردن غذا در زمان گرسنگی و کاهش ریزه خواری
- مصرف یک نوع غذا در هر وعده غذایی
- استفاده بیشتر از غذاهای آبکی و خوب پخته شده و با میزان متعادل ادویه
- استفاده از نوشیدنی های طبیعی شامل: شربت های سکنجبین، لیمو، آلبالو، خاکشیر و...
- دمای آب مصرفی خنک باشد و حتی المقدور آب به صورت جرعه جرعه نوشیده شود.

۴- تدابیر مراقبت از پوست

- استفاده از کلاه یا نقاب در طول مسیر
- استفاده از کرم های ضد التهاب مثل همیشه بهار جهت پیشگیری و درمان عرق سوز شدن

۵- تدابیر پیشگیری از گرفتگی عضلات

- ماساژ ملایم پاها قبل از خواب شب و قبل و بعد از حرکت با روغن های ملایم مانند روغن کنجد

۶- تدابیر پیشگیری از گرمازدگی

- کودکان و سالمندان به هیچ عنوان در خودرو تنها رها نشوند.
- اجتناب از پیاده روی در آفتاب و در ساعات گرم روز (ساعات ۱۰ صبح تا ۵ بعداز ظهر استراحت کنید).

- پوشیدن لباس نخی و گشاد
- پرهیز از غذاهای سنگین، شور، تند، شیرینی غلیظ، چای پررنگ، قهوه
- استفاده از آلو، زرشک، کدو، ماست، کاهو، خیار
- استحمام با آب ولرم و شستن پاها با آب خنک
- پاشیدن گلاب یا آب به سر و صورت
- چرب کردن گونه ها، پیشانی و پشت گوش ها با روغن بنفشه و بادام
- مصرف شربت های رقیق و خنک مانند شربت گلاب، زعفران، بهارنارنج، لیمو

۷- آرامش بخشی

- فعالیت بدنی شدید، کم آبی و خستگی میتواند باعث کاهش آستانه تحمل و پرخاشگری شوند.
- داشتن استراحت در فواصل پیاده روی

- داشتن استراحت در ساعات گرم روز
- مصرف مایعات کافی
- پرهیز از بیداری های شبانه پیاپی
- پرهیز از مصرف شوری، تندی، شکلات، قهوه، نسکافه
- بوییدن سیب، خیار، گلاب، اسپری گلاب و سرکه، عطر مناسب
- سفر به صورت دسته جمعی

Persian medicine and health during Arbaeen walk:

Foot care tips

- Preparing appropriate light shoes with ventilation
- Consistently washing and keep feet and shoes dry

Safe backpack

- Using a backpack that is suitable for the individual's height.
- It is essential to wear the backpack evenly on both shoulders.

Nutritional tips

- It is important to wash your hands frequently, particularly before meals.
- Eat your entire meal during main eating times.
- Eat only when you are hungry



گروه طب ایرانی



طب ایرانی و سلامتی

در پیاده روی اربعین

۱۴۰۲

Persian medicine and
health during Arbaeen
walk 1402

- Apply violet and almond oil to moisturize the cheeks, forehead, and back of the ears.
- Consume refreshing and light syrups such as rose syrup, saffron syrup, and lemon
- Drinking a mixture of honey syrup, rose water and honey, honey lemon juice, and a laxative infused with mucilage seeds.

Relaxation tips

- Intense physical activity, dehydration and fatigue can reduce the threshold of tolerance so it is better to take breaks while walking long distances
- Taking breaks during the hottest hours of the day
- Staying hydrated by drinking enough fluids
- Preventing consecutive awakenings during the night
- Avoiding the consumption of salty and spicy foods, chocolate, coffee, and Nescafe
- Utilizing the scents of apples, cucumbers, rose water, rose water spray or vinegar, and suitable perfume
- Traveling in small groups

سلامتکده طب سنتی شهدای مدافع حرم

زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

آدرس: اصفهان، خیابان شهید اشرفی اصفهانی، نرسیده

به میدان رهنان، انتهای کوچه ۱۰۹

تلفن: ۳۷۹۲۹۸۰۶

- Consume one type of food per meal.
- liquid and well-cooked food with a moderate amount of spices are preferred.
- Permissible beverages include oxymel, lemon and cherry syrups, and flaxseed.
- Drink water at a cool temperature and take small sips.

Skin care tips

- Use of a hat or mask
- Use of anti-inflammatory creams such as marigold to prevent and treat heat rash

Muscle cramp prevention tips

- Getting gentle foot massage using oils like sesame before bedtime and both before and after any physical activity can provide beneficial effects.

Heat stroke prevention tips

- Children and the elderly should not be left unattended in a car.
- Avoid walking in the sun and during hot hours of the day (rest between 10 AM and 5 PM)
- Wear loose cotton clothing
- Avoid to eat salty, spicy, food thickly sweet, strong tea and coffee
- Use of plum, barberry, pumpkin, yogurt, lettuce, cucumber
- For bathing, use lukewarm water and wash your feet with cool water. Additionally, spray rose or water on your head and face.