توصیه هایی بمنظور افزایش ایمنی زایی واکسن کرونا و کاهش پیامدهای ناخواسته آن بر پایه طب ایرانی

۱- دست کم سه روز پیش و پس از دریافت واکسن کرونا، شبها حداقل یک ساعت زودتر از وقت معمول خود بخوابید، ولی با گوشی به بستر نروید.

۲- پیش از واکسیناسیون، یبوست و انسدادهای مسیر دفع فضولات هضم را علاج کنید و پس از واکسیناسیون طوری غذا بخورید که به یبوست دچار نشوید.

خورش کدو، خورش بامیه، سوپ جو با سبزی خرفه و کدوی رنده شده و هویج رنده شده برای این امر مفید است.

۳- دست کم سه روز پیش و پس از واکسیناسیون، از پرخوری و درهم خوری پرهیز کنید و غذاهای سبک زود هضم ساده بخورید.

۴- سه روز پیش و پس از واکسیناسیون، از افراط در مصرف داروها و غذاهای بسیار گرم (مانند زنجبیل، سیر، فلفل قرمز و خرمای خشک) و داروها و غذاهای سرد (مانند سرکه، آبغوره، ماست و خیار) جداً خودداری کنید.

۵- در روزهای پیش و پس از تزریق واکسن کرونا، به اندازه کافی بخوابید و از ورزش یا فعالیت بدنی خسته کننده بپرهیزید.

۶- سه روز پیش و پس از تزریق واکسن کرونا از هرگونه دفع منی دوری کنید.

۷- در روزهای پیش و پس از دریافت واکسن کرونا تا جای از امواج الکترومغناطیسی به ویژه گوشی همراه دور باشید.

۸- پیش و پس از واکسیناسیون تا جای ممکن از استرس های قابل اجتناب، مشاجره، بحث های سیاسی، اجتماعی و اقتصادی، دنبال کردن اخبار حوادث، تماشای ویدئوهای ناراحت کننده و...خودداری کنید.

۹- در روزهای پیش و پس از واکسیناسیون، سیگار و قلیان نکشید یا به حداقل برسانید.

۱۰-از مصرف شکر سفید، شیرینی و تنقلات بازاری، مواد محرک، قهوه و شکلات و نسکافه پرهیز کنید.