

# توصیه های طب ایرانی در سفر اربعین

## حفظ سلامتی سالمندان

# اربعین

قبل از پیاده روی اندام ها را با روغن بنفشه بادام ماساژ دهید



حین پیاده روی مایعات کافی مثل شربت لیمو، شربت سیب مصرف کنید



بیش از حد توان پیاده روی نکنید و خواب کافی داشته باشید



غذاهایی مثل آش ها و سوپ های سبک در چند وعده به مقدار کم بخورید و آخر شب گرسنه نخوابید



خوراکی هایی مثل شیربرنج، آلو، انجیر، کشمش با بادام پوست گرفته یا گردو و کاهو استفاده کنید



از غذاهای خشک (مانند کباب ها و غذاهای حاوی ادویه گرم) کمتر استفاده شود



از خوردن غذاهای شور، تند، و غذاهایی با هضم سنگین، ترشی و قهوه خودداری کنید

