

# توصیه های طب ایرانی در سفر اربعین

## پیشگیری و کمک به رفع

## یبوست

# اربعین

مایعات کافی مصرف کنید



مقداری خاکشیر را در آبجوش بریزید  
و نوش جان کنید



از پرخوری و در هم خوری پرهیز کنید



سعی کنید بیشتر از غذاهای مایع مثل  
سوپ ها میل کنید



خوراکی های یبوست آور مانند ذرت، برنج یا  
چای پررنگ کمتر مصرف کنید



همراه با غذا روغن زیتون استفاده کنید



شکم را با روغن بنفشه بادام  
ملایم ماساژ دهید

