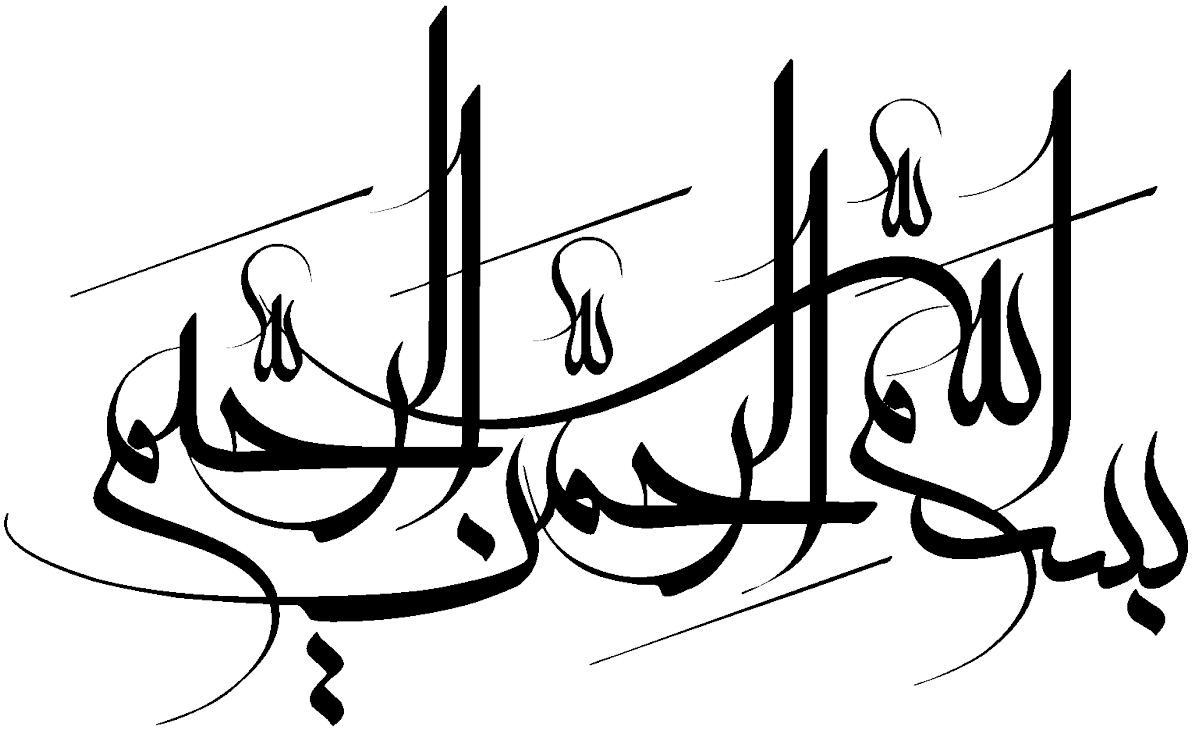
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب ایرانی و مکمل

برنامه تدابیر پیشگیرانه و درمانهای کمکی طب ایرانی در بیماری کووید۱۹

(ویرایش یک اردیبهشت ۱۳۹۹)


بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست

مردم عادی ۴

افراد پر خطر ۵

بیماران سرپایی ۶

بیماران بستری ساده ۱۰

بیماران بستری آی سی یو ۱۱

بهبود یافتگان ۱۲

پسا کرونا ۱۳

مقدمه:

بی گمان رخداد «کووید۱۹» ژرف ترین برآمد ها را در تاریخ بشری پس از جنگهای جهانی رقم زد. این همه گیری در مدت زمانی کوتاه همه کشورهای کره خاک را در نوردید و مبتلایان و کشته های فراوان و آثار اقتصادی و اجتماعی وسیعی بر جای گذارد. آنگونه که همه کتابهای رفرنس پزشکی (نوشتارهای نشانه پزشکی) نیاز به روز رسانی پیدا کردند. آنچنان که برخی می پندارند که شاید تاریخ بشری به دو بخش پیش از کرونا و پس از کرونا دسته بندی شود.

به هر روی گرچه آتش کووید۱۹ در فصل جاری در حال کم رنگ شدن است اما بیم آن می رود در پائیز هر سال دوباره شعله ور شود و جهان را فرا بگیرد. لذا منطقی به نظر می رسد که بر پایه دستورات سازمان جهانی بهداشت از تمامی ظرفیت ها، از جمله ظرفیت های طب های سنتی برای درمان آن بهره برداری شود.

برنامه ذیل دستور العملی است که بر اساس منطق طب ایرانی و تجربیات درمانگران این دانش بر روی بیماران کووید۱۹ پایه ریزی شد اما تلاش شد مطالبی گردآوری شود که حداقل ابتنای به شواهد را داشته باشد. لذا اغلب دستورات مزین به رفرنسی از طب نوین است.

البته یافتن «شاهد» به معنای مرورهای سیستماتیک و متا آنالیز ها و یا حتی کارآزمایی های بالینی برای بیماری ای که تنها سه ماه از شناخته شدن آن می گذرد اگر نگوییم ناممکن بلکه بسیار دشوار است. لذا شواهد ذکر شده بعضاً مرتبط با حالات مشابه و یا مستند به خواص مواد موثره موجود در گیاهان است و از سوی دیگر در مورد اغلب عوارض، بیش از یک درمان ذکر شده که انتخاب آنها بر اساس حال و وضع بالینی بیمار طبق صلاحدید پزشک است.

دست آخر این که بیماری نوپدید کووید ۱۹ (کرونا) بیماری ای پیچیده و با مکانیسمی کامل شناخته نشده است. چه بسا پس از چند ماه دیگر عوارض و یا علائم دیگری از بیماری آشکار شود. لذا کار بالینی بر روی این بیماران بسیار با احتیاط و بصورت همکاری تیمی باید باشد و ارائه این برنامه به منزله کنار گذاشتن طب رایج نبوده و در تمام موارد باید درمانهای تایید شده طب رایج نیز در صورت نیاز پیگیری شوند.

امید است این تلاش مورد توجه خداوند و مورد استفاده مراکز درمانی قرار گیرد.

دکتر محمد رضا شمس اردکانی

مشاور وزیر و مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل

مردم عادی

- تاکید بر توکل بر خداوند، حفظ آرامش روان و پرهیز از استرس، افسردگی، خشم و ... و توجه به این نکته که انشا ا... بزودی با استفاده از تدابیر مدیران بهداشت و درمان در کل دنیا این بیماری ریشه کن خواهد شد و توصیه به دعا و توسل به معصومین علیهم السلام برای رفع این گرفتاری از جامعه.[۱،۲،۳،۴]
- توصیه به انجام دقیق توصیه های وزارت بهداشت و رسانه های معتبر در رعایت بهداشت شخصی و دوری از تجمعات و فاصله گذاری اجتماعی مناسب و پرهیز از مشاهده مکرر اخبار مرتبط با کرونا بخصوص از رسانه های ناشناس و نا معتبر
- غرغره با آب ولرم رو به گرم یا آب نمک رقیق (یک قاشق چای خوری نمک در یک لیوان آب گرم) و استنشاق آن برای شستشوی بینی و حلق حداقل دو بار در روز[۵]
- گرم نگه داشتن اتاق و محیط زندگی [۶]
- استفاده از رایحه های ملایم میوه جات (پس از شستن کامل آنها) نظیر پرتقال، به، لیمو و خیار و بوی گلاب و پرهیز از بوی های تند و تیز مانند بوی سرخ کردنی ها[۷]
- مصرف هر روزه ولی به اعتدال و بدور از افراط دستکم برخی از این موارد: شربت لیمو، شربت نارنج با آب ولرم و شکر یا عسل، .سیر، زنجبیل، دارچین، تخم گشنیز، دمنوش هایی مانند بابونه، نعنا، گاوزبان، آویشن، زوفا و ... انواع سوپ سبزیجات بویژه با آلو و روغن زیتون، خاکشیر با آب جوش، سیاهدانه با عسل[۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲]
- عدم مصرف: غذاهای خمیری و سرخ کرده و چرب (مانند ماکارونی چرب، الویه با گوشت های صنعتی، سوسیس، هلیم و آش گوشت غلیظ، پنیر پیتزا)، غذاهای گوشتی، شیرینی جات، ترشی جات و بطور خلاصه پرهیز از پر خوری و البته کم خوری افراطی[۱۳، ۱۴]
- پرهیز از بی خوابی، کم خوابی، پر خوابی و خواب نابجا (مثلا خواب در روز و بیداری در شب)[۱۵]
- داشتن فعالیت فیزیکی معتدل و نرمش هر روزه [۱۶]
- مناسب و کامل بودن اجابت مزاج روزانه (بویژه معالجه به موقع یبوست) [۱۷]

افراد پر خطر

تعریف: منظور از افراد پر خطر کارکنان بیمارستانها و مراکز درمانی، خانواده بیماران، بیمارانی که بیماری مهم و زمینه ای دیگری به غیر از کووید ۱۹ دارند (مانند فشار خون، دیابت، بیماری قلبی و ...) کارمندان و کارگرانی که زیاد با اقشار مختلف جامعه مراوده فیزیکی دارند و افرادی که با بیماران کرونایی در تماس مستقیم بوده اند می باشند.

- استمداد از خداوند متعال و توسل به معصومین علیهم السلام برای گرفتار نشدن ایشان و نجات کشور از این گرفتاری [۱، ۲، ۳، ۴]
- رعایت تمامی نکاتی که در دستور العمل های وزارت بهداشت برای افراد پر خطر ذکر شده است.
- رعایت تمامی نکاتی که در همین برنامه در مورد مردم عادی ذکر شد بویژه غرغره و استنشاق آب و نمک.
- در صورت امکان انجام دست کم یکبار حجامت بین دو کتف در مرکز معتبر با رعایت اصول محافظت شخصی، فاصله گذاری اجتماعی و موارد ممنوعه حجامت[۱۸، ۱۹]
- مصرف هر روزه دمنوش های حاوی گیاه سرخارگل (اکیناسه)(با احتیاط دربیماران نقص ایمنی) [۲۰]
- در حالاتی شبیه افسردگی و کاهش توان کاری: مصرف شربت جلاب (مخلوط سه چهارم لیوان آب، سه قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق مربا خوری عسل یا شکر و اندکی زعفران) یا شربت لیموی زعفرانی (در این دو مورد بیماران دیابتی مراقب باشند)[۲۱، ۲۲]
- مصرف هر روزه نصف قاشق چای خوری رب شیرین بیان (در این مورد بیماران فشار خون مراقب باشند)[۲۳]
- مصرف سیاهدانه، در حد یک قاشق چایخوری کوچک در هنگام ناشتایی با عسل یا همراه نان صبحانه[۲۴]

بیماران سرپایی

تعریف: بیمارانی هستند که معیارهای بستری در بیماری کووید ۱۹ مانند تعداد تنفس بیشتر از ۳۰ بار در دقیقه، درصد اشباع اکسیژن کمتر از ۹۳٪، انفیلتراسین ریه و ... را ندارند اما علائم بالینی با علایم این بیماری مانند تب، تنگی نفس، سرفه و ... تطابق دارد و یا تست کرونای آنها مثبت شده است.

- استمداد از خداوند متعال و توسل به معصومین علیهم السلام برای شفای بیماران و نجات کشور از این گرفتاری [۱، ۲، ۳، ۴]
- رعایت تمامی نکاتی که در دستور العمل های وزارت بهداشت برای بیماران کرونایی ذکر شده است.
- رعایت تمامی نکاتی که در همین برنامه در مورد مردم عادی و افراد پر خطر ذکر شد.
- در صورت وجود علائم، درمان علائم با یکی از روشهای ذیلاً ذکر شده بر حسب صلاحدید بالینی پزشک:

۱- سرفه خشک:

- دمنوش گل ختمی و چای کوهی و آویشن [۲۵، ۲۶]
- به دانه یک قاشق مربا خوری در یک لیوان آبجوش حل کرده هر نیم ساعت دو قاشق غذاخوری از لعاب آن میل کند. (یا نصف ساشه پودر روتارین که همان به دانه است) [۲۷، ۲۸]
- شربت بنفشه هر هشت ساعت یک قاشق غذاخوری [۲۹]

۲- تب: (تب یک واکنش بدن به عامل بیماریزا است و اگر پایین است (زیر ۳۸ درجه سانتیگراد) کاری با آن نباید داشت و فقط جایگزینی مایعات انجام پذیرد.)

- آب سیب یک استکان هر ۶ ساعت [۲۷]
- پاشویه با آب ولرم یا عرق بید [۳۰، ۳۱]
- دمنوش گل ختمی و بنفشه [۳۲ ، ۳۳]
- شکر سرخ و عرق شاهتره و کاسنی (در موارد تنگی نفس شدید استفاده نشود) [۳۴، ۳۵]
- سوپ مرغ و جو و گشنیز هر ۶ ساعت یک فنجان [۳۶ ، ۳۷]
- عرق بید خوراکی [۳۱]

۳- ضعف و بی حالی:

- شربت عسل هر دو ساعت یک استکان (در صورت تمایل با اندکی لیمو ترش) [۳۷، ۳۸]
- شیره انگور هر ۶ ساعت یک قاشق مرباخوری [۳۹، ۴۰]
- عسل زیر زبانی ۱ قاشق مربا خوری هر ۸ ساعت (با یا بدون کمی نمک) (در مورد دیابتی ها با مراعات قند خون و در افراد با فشارخون بالا بدون نمک) [۳۷، ۳۸، ۴۱]

- افزودن دارچین و زنجبیل و سیاهدانه به غذاها[۴۲، ۴۳، ۴۴]

۴- بی اشتهایی:

- شربت انار عسلی (یک و نیم لیوان آب انار که با یک قاشق مرباخوری عسل روی حرارت جوشانده حجم آن یه یک لیوان برسد.)[۴۵]
- رب انار هر هشت ساعت یک قاشق مرباخوری[۴۵]
- آب یا فالوده سیب[۴۶]
- مخلوط آب سیب و آب زرشک. [۴۶، ۴۷، ۴۸]
- شربت زرشک عسلی (یک و نیم لیوان آب زرشک که با یک قاشق مرباخوری عسل روی حرارت جوشانده حجم آن یه یک لیوان برسد.) [۴۷، ۴۸]
- رایحه درمانی: گذاشتن اندکی گوشت یا دنبه یا نان روی زغال داغ برای متصاعد شدن بوی سوختن آن* [۴۹]

۵- تنگی نفس: (استفاده موارد زیر در صورت نیاز و با احتیاط از نظر آنافیلاکسی)

- بخور† عصاره نعنا [۵۰]
- قلیان عرق نعنا [۵۰]
- مالیدن اسانس‌نعنا به پشت سینه و لب [۵۰]
- ماساژ اسانس نعنا روی کتف[۵۰]
- بخور گل ختمی[۵۱، ۵۲]

۶- درد بدن:

- میل کردن جوشانده چوب دارچین و عسل هر ۸ ساعت یک بار[۵۳]
- روغن مالی با روغن بابونه و بنفشه هر هشت ساعت اگر تب بالا نیست. [۵۴، ۵۵، ۵۶]
- مصرف مایعات فراوان[۵۷]
- ماساژ اسانس نعنا[۵۸، ۵۹]

۷- سردرد:

- رفع یبوست[۶۰]
- نوشیدن مایعات[۶۱، ۶۲]
- اصلاح معده [۶۳]

---

* اکسیر اعظم، ج۲، ص: ۴۴۸ : و بوی اطعمه‌ی مبزره با بازیر خوشبو و بوی نان تنوری و بریان کردن گوشت محرک اشتهاست....

† منظور از بخور در اینجا ریختن اسانس نعنا در آب جوش است که اصطلاح درست تر آن در طب ایرانی «انکباب» است.

- زنجبیل(حب یا قرص یا دم نوش) [۶۴]
- یک لیوان آب سیب در هنگام شروع سردرد [۶۵]
- سفوف تخم گشنیز یک قاشق مرباخوری یک ربع پس از غذا [۶۶]
- روغن بنفشه روی سر، پیشانی، سینوسها، صورت و داخل بینی بمالند [۵۶]
- استشمام بوی گلاب [۵۵، ۶۷]

۸- از دست دادن حس بویایی:

- استشمام عمیق بوی عصاره نعنا یا مالیدن اسانس نعنا یا منتول پشت لب هر ۸ ساعت [۵۹]
- روزی دو تا سه مرتبه آب‌نمک و عسل رقیق در بینی کشیده و تخلیه شود[۶۸، ۷۱]
- استنشاق آب نمک رقیق [۶۸، ۷۱]
- هر ۸ ساعت روغن بنفشه روی سر، سینوسها، صورت و داخل بینی بمالند. [۶۹]

۹-از دست دادن حس چشایی:

- مزه مزه کردن هرروز چوب دارچین در دهان به مدت ۲۰ دقیقه روزی یک بار [۷۰]
- استشمام عمیق بوی عصاره نعنا یا مالیدن‌اسانس نعنا پشت لب هر ۸ ساعت [۵۹]
- شستشو دهان و غرغره با آب نمک هر ۸ ساعت [۷۱]
- مزه کردن سرکه و نمک هر ۸ ساعت [۶۸، ۷۱]

۱۰- یبوست:

- مصرف ۳ تا ۵ عدد خیسانده انجیر پیش از هر وعده غذا [۷۲]
- سوپ سبزیجات با کدو، شلغم و هویج هر ۸ ساعت دو فنجان[۷۳]
- مصرف یک قاشق خاکشیر + نصف لیوان آب جوش صبح ناشتا [۷۴]
- دم کرده گل سرخ کاشان (یک قاشق مرباخوری با یک لیوان آب جوش) روزی یک بار [۷۵]
- ماساژ شکم جهت عقربه های ساعت [۷۶]
- یک قاشق روغن زیتون پس از هر وعده غذایی [۷۷]

۱۱- اسهال:

- مخلوط یک قاشق مرباخوری پودر نعنا و نصف لیوان آب انار هر ۶ ساعت [۷۸، ۷۹]

- دم کرده چای به و چای معمولی هر ۶ ساعت یک استکان [۸۰، ۸۱]

۱۲-گلودرد:

- غرغره آب نمک [۵]
- غرغره جوشانده گل ختمی[۸۲]

۱۳-بی قراری:

- اسپری گلاب روزی ۲ بار روی صورت و بدن [۸۳]

۱۴-تهوع و استفراغ:

- مکیدن یک قاشق مرباخوری زنجبیل تازه در صورت بروز حالت تهوع یا استفراغ [۸۴]

بیماران بستری ساده

تعریف: بیمارانی هستند که علاوه بر علائم بالینی یک از معیارهای بستری در بیماری کووید ۱۹ مانند تعداد تنفس بیشتر از ۳۰ بار در دقیقه، درصد اشباع اکسیژن کمتر از ۹۳٪، انفیلتراسین ریه و ... را دارند.

- استمداد از خداوند متعال و توسل به معصومین علیهم السلام برای شفای ایشان و نجات کشور از این گرفتاری [۱، ۲، ۳، ۴]
- رعایت تمامی نکاتی که در دستور العمل های وزارت بهداشت برای بیماران بستری و کرونایی ذکر شده است.
- هماهنگی کامل با پزشک مسئول بیمار و سایر پزشکان و کادر پرستاری بخش
- اثرات همه تدابیر و درمانها بر بیماران مجاور مد نظر قرار گیرد.
- در صورت وجود علائم، درمان علائم با یکی از روشهای قبلا ذکر شده در مورد بیماران سرپایی بر حسب صلاحدید بالینی پزشک.
- در صورت امکان و بر حسب صلاحدید پزشک می توان از دستکاریها (تدابیر یداوی) در حالات زیر بهره برد:

۱- سرفه خشک:

- **بادکش گرم ریه** [۸۵، ۸۶]
- روغن بنفشه به صورت، داخل بینی، به گردن و روی سینه بمالند. [۵۶]

۲- ضعف و بی حالی:

- بادکش گرم پشت و دست و پاها [۸۷، ۸۸]
- ماساژ اسانس نعنا روی بدن [۸۹]

۳- تنگی نفس:

- ماساژ یا بادکش گرم پشت‡ [۸۷]

۴- درد بدن:

- دلک و ماساژ نرم بدن [۸۷]
- بادکش وسیع پشت [۹۰]

‡ القانون فی الطب (طبع بیروت)، ج۲، ص: ۴۹۰

بیماران بستری آی سی یو

تعریف: بیمارانی هستند که به علل مختلف مانند کاهش سطح هوشیاری، تعداد تنفس بیشتر از ۲۴ عدد در یک دقیقه، فشار خون کمتر از ۹۰/۶۰، درگیری چند ناحیه‌ای و منتشر در ریه در رادیوگرافی یا سی‌تی‌اسکن قفسه سینه، هایپوکسی پایدار و یا قضاوت بالینی پزشک از بد حالی در بخش مراقبت های ویژه (ICU) بستری هستند.

- توجه ویژه به وضع این بیماران با استمداد مکرر از خداوند متعال و توسل به معصومین علیهم السلام برای شفای ایشان و نجات کشور از این گرفتاری [۱، ۲، ۳، ۴]
- رعایت تمامی نکاتی که در دستور العمل های وزارت بهداشت برای بیماران بستری در آی سی یو و کرونا ذکر شده است.
- هماهنگی کامل با پزشک مسئول بیمار و سایر پزشکان و کادر پرستاری آی سی یو
- توجه به وضع بحرانی و حساس این بیماران و این که مداخلات در حداقل ممکن و ترجیحاً به فرم دلک و غمز و استفاده از خوراک درمانی در بیمارانی که غذا می خورند و یا گاواژ می شوند باشد.
- در صورت وجود علائم، درمان علائم با یکی از روشهای قبلا ذکر شده در مورد بیماران سرپایی و بستری بر حسب صلاحدید بالینی پزشک.
- در صورت نیاز به استفاده از اسانسها برای تحریک مغزی بیماران ناهوشیار و ...، عوارض تنفسی این اسانسها مد نظر قرار گیرد.
- اثرات همه تدابیر و درمانها بر بیماران مجاور مد نظر قرار گیرد. مثلاً اثر منفی بوی برخی اسانس ها بر بیماران آنافیلاکسی و ...

بهبود یافتگان

- استمداد از خداوند متعال و توسل به معصومین علیهم السلام برای شفای کامل ایشان [۱، ۲، ۳، ۴]
- رعایت تمامی نکاتی که در دستور العمل های وزارت بهداشت برای بیماران کرونایی ذکر شده است.
- رعایت تمامی نکاتی که در همین برنامه در مورد مردم عادی و افراد پر خطر ذکر شد.
- در صورت وجود علائم فوق، درمان علائم با یکی از روشهای قبلاً ذکر شده بر حسب صلاحدید بالینی پزشک.
- در تغذیه این افراد ترجیحاً از برنج سفید، نان گندم سبوسدار، انگور و آب گوشت و یا گوشت کبابی استفاده شود. [۹۱، ۹۲]

پسا کرونا

منظور از این بخش مدیریت عوارضی است که بر اثر بیماری کووید ۱۹ گریبانگیر افراد و جامعه می شود بطور مستقیم یا غیر مستقیم.

- استمداد از خداوند متعال و توسل به معصومین علیهم السلام برای رفع گرفتاری [۱، ۲، ۳، ۴]
- استفاده از تدابیر زیر در صورت نیاز:

۱- افسردگی: (مثلا بر اثر بیماری، از دست دادن عزیزان، صدمه اقتصادی و ...)

- مصرف شربت جلاب (مخلوط سه چهارم لیوان آب، سه قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق مربا خوری عسل یا شکر و اندکی زعفران) هر ۱۲ ساعت [۲۱، ۲۲]
- مصرف دمنوش بادرنجبویه یا اسطوخودوس یا ترکیب این دو، روزی دو کیسه [۹۳، ۹۴]

۲- اضطراب و استرس:

- مصرف دمنوش بادرنجبویه یا اسطوخودوس یا ترکیب این دو، روزی دو کیسه [۹۳، ۹۴]
- بوئیدن اسانس لیمو هر ۴ ساعت[۹۵]

۳- خشکی، خارش و کهیر پوست: (بر اثر شستشوی بسیار)

- مالیدن روغن بادام شیرین سه بار در روز به مواضع خشکی [۹۶]
- مصرف نکردن مواد غذایی با طبع خشک مانند عدس[۹۷] ، بادنجان[۹۸]، شکلات، قارچ و ادویه جات [۹۹]
- مصرف سوپ جو یا ماء الشعیر طبی (آب حاصل از پختن جو) هر ۶ ساعت یک فنجان [۱۰۰، ۱۰۱]

۴- وسواس:

- مصرف یک قاشق مرباخوری تخم گشنیز نیم کوب نیم ساعت پیش از خواب§ [۱۰۲، ۱۰۳]
- دمنوش گل گاوزبان- سنبل الطیب تا سه بار در روز [۱۰۴، ۱۰۵]

۵- صدمه به سایر اعضا:

- استفاده از مقویات اعضا بر حسب صلاحدید بالینی پزشک [۱۰۶، ۱۰۷]

§ باعث افت قند و افت فشارخون هم می شود. لذا در بیماران با قند و فشارخون پایین با احتیاط مصرف شود.

برخی مجموعه هایی که از آنها در تهیه این مختصر استفاده شد:

- رضایی زاده ح. و همکاران راهنمای خود مراقبتی و بهبود ایمنی در برابر ویروس کرونا بر اساس اصول بهداشتی، پزشکی رایج و پزشکی ایرانی. دفترطب ایرانی و مکمل، ینیاد طب ایرانی، انجمن طب سنتی ایران
-عظیمی م. و همکاران. راهنمای بالینی کمک به پیشگیری و درمانCOVID-19 با طب ایرانی. در حال انتشار.
- امینی و همکاران. توصیه های طب ایرانی در برابر کرونا ویروس. دانشگاه آزاد اسلامی
- تن ساز م. و همکاران. تدابی کلی پیشگیری و درمان کرونا بر پایه طب ایرانی، دانشگاه شهید بهشتی
- اصغری م. و همکاران. سلسله بولتن های آموزشی کرونا- دانشگاه علوم پزشکی قم

فهرست مراجع

[1] Leibovici L. Effects of remote, retroactive intercessory prayer on outcomes in patients with bloodstream infection: randomised controlled trial. *BMJ*. 2001;323(7327):1450–1451. doi:10.1136/bmj.323.7327.1450

[2] Samano ES, Goldenstein PT, Ribeiro Lde M, et al. Praying correlates with higher quality of life: results from a survey on complementary/alternative medicine use among a group of Brazilian cancer patients. *Sao Paulo Med J*. 2004;122(2):60–63. doi:10.1590/s1516-31802004000200005

[3] Byrd RC. Positive therapeutic effects of intercessory prayer in a coronary care unit population. *South Med J*. 1988;81(7):826–829. doi:10.1097/00007611-198807000-00005

[4] Bahrami M, Balouchestani E, Amini A, Eghbali M. Assessing the effect of two praying methods on the life quality of patients suffering from cancer hospitalized at Seyedo Shohada medical center of Isfahan University of Medical Sciences. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2010;15(Suppl 1):296–301.

[5] Kim JO, Kim NC. Effects of 4% Hypertonic Saline Solution Mouthwash on Oral Health of Elders in Long Term Care Facilities *J Korean Acad Nurs*. 2014;44(1):13–20. doi:10.4040/jkan.2014.44.1.13

[6] Mäkinen TM, Juvonen R, Jokelainen J, et al. Cold temperature and low humidity are associated with increased occurrence of respiratory tract infections. *Respir Med*. 2009;103(3):456–462. doi:10.1016/j.rmed.2008.09.011

[7] Hoffmann A, Klein SD, Gründemann C, Garcia-Käufer M, Wolf U, Huber R. Efficacy of a Nasal Spray from Citrus limon and Cydonia oblonga for the Treatment of Hay Fever Symptoms-A Randomized, Placebo Controlled Cross-Over Study. *Phytother Res*. 2016;30(9):1481–1486. doi:10.1002/ptr.5649

[8] Li Y, Liu Y, Ma A, Bao Y, Wang M, Sun Z. In vitro antiviral, anti-inflammatory, and antioxidant activities of the ethanol extract of *Mentha piperita* L. *Food Sci Biotechnol*. 2017;26(6):1675–1683. Published 2017 Nov 30. doi:10.1007/s10068-017-0217-9

[9] Sanaati F, Najafi S, Kashaninia Z, Sadeghi M. Effect of Ginger and Chamomile on Nausea and Vomiting Caused by Chemotherapy in Iranian Women with Breast Cancer. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2016;17(8):4125–4129.

[10] Chang JS, Wang KC, Yeh CF, Shieh DE, Chiang LC. Fresh ginger (Zingiber officinale) has anti-viral activity against human respiratory syncytial virus in human respiratory tract cell lines. *J Ethnopharmacol*. 2013;145(1):146–151. doi:10.1016/j.jep.2012.10.043

[11] Khazdair MR, Rajabi O, Balali-Mood M, Beheshti F, Boskabady MH. The effect of Zataria multiflora on pulmonary function tests, hematological and oxidant/antioxidant parameters in sulfur mustard exposed veterans, a randomized doubled-blind clinical trial. *Environ Toxicol Pharmacol*. 2018;58:180–188. doi:10.1016/j.etap.2018.01.006

[12] Ulasli M, Gurses SA, Bayraktar R, et al. The effects of Nigella sativa (Ns), Anthemis hyalina (Ah) and Citrus sinensis (Cs) extracts on the replication of coronavirus and the expression of TRP genes family. *Mol Biol Rep*. 2014;41(3):1703–1711. doi:10.1007/s11033-014-3019-7

[13] Siegers JY, Novakovic B, Hulme KD, et al. A high fat diet increases influenza A virus-associated cardiovascular damage [published online ahead of print, 2020 Apr 4]. *J Infect Dis*. 2020;jiaa159. doi:10.1093/infdis/jiaa159

[14] Nkosi V, Rathogwa-Takalani F, Voyi K. The Frequency of Fast Food Consumption in Relation to Wheeze and Asthma Among Adolescents in Gauteng and North West Provinces, South Africa. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(6):E1994. Published 2020 Mar 18. doi:10.3390/ijerph17061994

[15] Ibarra-Coronado EG, Pantaleón-Martínez AM, Velazquéz-Moctezuma J, et al. The Bidirectional Relationship between Sleep and Immunity against Infections. *J Immunol Res*. 2015;2015:678164. doi:10.1155/2015/678164

[16] omeo J, Wärnberg J, Pozo T, Marcos A. Physical activity, immunity and infection. *Proc Nutr Soc*. 2010;69(3):390–399. doi:10.1017/S0029665110001795

[17] Khalif IL, Quigley EM, Konovitch EA, Maximova ID. Alterations in the colonic flora and intestinal permeability and evidence of immune activation in chronic constipation. *Dig Liver Dis*. 2005;37(11):838–849. doi:10.1016/j.dld.2005.06.008

[18] iu Y. Cupping therapy for 103 cases of high fever due to infection of the upper respiratory tract. *J Tradit Chin Med*. 2002;22(2):124–125.

[19] D H, L M, S HN. The effectiveness of wet cupping vs. venesection on arterial O2 saturation level of cigarette smokers: A randomized controlled clinical trial. *Pak J Med Sci*. 2013;29(6):1349–1353. doi:10.12669/pjms.296.3365

[20] chapowal A. Efficacy and safety of Echinaforce® in respiratory tract infections. *Wien Med Wochenschr*. 2013;163(3-4):102–105. doi:10.1007/s10354-012-0166-0

[21] Pasalar M, Choopani R, Mosaddegh M, et al. Efficacy of jollab in the treatment of depression in dyspeptic patients: a randomized double-blind controlled trial. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2015;20(2):104–108. doi:10.1177/2156587214563542

[22] Kell G, Rao A, Beccaria G, Clayton P, Inarejos-García AM, Prodanov M. affron® a novel saffron extract (Crocus sativus L.) improves mood in healthy adults over 4 weeks in a double-blind, parallel, randomized, placebo-controlled clinical trial. *Complement Ther Med*. 2017;33:58–64. doi:10.1016/j.ctim.2017.06.001

[23] Nabeshima S, Kashiwagi K, Ajisaka K, et al. A randomized, controlled trial comparing traditional herbal medicine and neuraminidase inhibitors in the treatment of seasonal influenza. *J Infect Chemother*. 2012;18(4):534–543. doi:10.1007/s10156-012-0378-7

[24] Salem AM, Bamosa AO, Qutub HO, et al. Effect of Nigella sativa supplementation on lung function and inflammatory mediatorsin partly controlled asthma: a randomized controlled trial. *Ann Saudi Med*. 2017;37(1):64–71. doi:10.5144/0256-4947.2017.64

[25] Mahboubi M. Marsh Mallow (Althaea officinalis L.) and Its Potency in the Treatment of Cough [published online ahead of print, 2019 Nov 26]. Echter Eibisch (Althaea officinalis L.) und seine Wirksamkeit in der Behandlung von Husten [published online ahead of print, 2019 Nov 26]. *Complement Med Res*. 2019;1–9. doi:10.1159/000503747

[26] Mahboubi M. Management of acute cough by Zataria multiflora Boiss as an alternative treatment. *J Integr Med*. 2018;16(1):20–25. doi:10.1016/j.joim.2017.12.006

[27] Ashraf MU, Muhammad G, Hussain MA, Bukhari SN. Cydonia oblonga M., A Medicinal Plant Rich in Phytonutrients for Pharmaceuticals. *Front Pharmacol*. 2016;7:163. Published 2016 Jun 21. doi:10.3389/fphar.2016.00163

[28] Hamauzu Y, Yasui H, Inno T, Kume C, Omanyuda M. Phenolic profile, antioxidant property, and anti-influenza viral activity of Chinese quince (Pseudocydonia sinensis Schneid.), quince (Cydonia oblonga Mill.), and apple (Malus domestica Mill.) fruits. *J Agric Food Chem*. 2005;53(4):928–934. doi:10.1021/jf0494635

[29] Qasemzadeh MJ, Sharifi H, Hamedanian M, et al. The Effect of Viola odorata Flower Syrup on the Cough of Children With Asthma: A Double-Blind, Randomized Controlled Trial. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2015;20(4):287–291. doi:10.1177/2156587215584862

[30] Young PJ, Bellomo R, Bernard GR, et al. Fever control in critically ill adults. An individual patient data meta-analysis of randomised controlled trials. *Intensive Care Med*. 2019;45(4):468–476. doi:10.1007/s00134-019-05553-w

[31] Shara M, Stohs SJ. Efficacy and Safety of White Willow Bark (Salix alba) Extracts. *Phytother Res*. 2015;29(8):1112–1116. doi:10.1002/ptr.5377

[32] Tafazoli V, Shahriari M, Heydari M, Nikbakht HA, Zarshenaas MM, Nimrouzi M. The effect of viola odorata l. Oil for fever in children: a randomized triple-blinded placebo-controlled clinical trial [published online ahead of print, 2019 Jun 20]. *Curr Drug Discov Technol*. 2019;10.2174/1570163816666190620142256. doi:10.2174/1570163816666190620142256

[33] Feyzabadi Z, Ghorbani F, Vazani Y, Zarshenas MM. A Critical Review on Phytochemistry, Pharmacology of Viola odorata L. and Related Multipotential Products in Traditional Persian Medicine. *Phytother Res*. 2017;31(11):1669–1675. doi:10.1002/ptr.5909

[34] Gupta PC, Sharma N, Rao ChV. A review on ethnobotany, phytochemistry and pharmacology of Fumaria indica (Fumitory). *Asian Pac J Trop Biomed*. 2012;2(8):665–669. doi:10.1016/S2221-1691(12)60117-8

[35] Lee NY, Chung KS, Jin JS, et al. Effect of Chicoric Acid on Mast Cell-Mediated Allergic Inflammation in Vitro and in Vivo. *J Nat Prod*. 2015;78(12):2956–2962. doi:10.1021/acs.jnatprod.5b00668

[36] Babizhayev MA, Deyev AI, Yegorov YE. Non-hydrolyzed in digestive tract and blood natural L-carnosine peptide ("bioactivated Jewish penicillin") as a panacea of tomorrow for various flu ailments: signaling activity attenuating nitric oxide (NO) production, cytostasis, and NO-dependent inhibition of influenza virus replication in macrophages in the human body infected with the virulent swine influenza A (H1N1) virus. *J Basic Clin Physiol Pharmacol*. 2013;24(1):1–26. doi:10.1515/jbcpp-2012-0037

[37] Babizhayev MA, Deyev AI. Management of the virulent influenza virus infection by oral formulation of nonhydrolized carnosine and isopeptide of carnosine attenuating proinflammatory cytokine-induced nitric oxide production. *Am J Ther*. 2012;19(1):e25–e47. doi:10.1097/MJT.0b013e3181dcf589

[38] Kuś PM. Honey as Source of Nitrogen Compounds: Aromatic Amino Acids, Free Nucleosides and Their Derivatives. *Molecules*. 2020;25(4):847. Published 2020 Feb 14. doi:10.3390/molecules25040847

[39] Lafay S, Jan C, Nardon K, et al. Grape extract improves antioxidant status and physical performance in elite male athletes. *J Sports Sci Med*. 2009;8(3):468–480. Published 2009 Sep 1.

[40] Zolfaghari B, Kazemi M, Nematbakhsh M. The effects of unripe grape extract on systemic blood pressure and serum levels of superoxide dismutase, malondialdehyde and nitric oxide in rat. *Adv Biomed Res*. 2015;4:109. Published 2015 May 29. doi:10.4103/2277-9175.157822

[41] COTUGNO V. On the Mechanism of Anti-Fatigue Action of NaCl, Eventually Associated With Vitamins *Riv Biol*. 1963;56:113–122.

[42] Kwan HY, Wu J, Su T, et al. Cinnamon induces browning in subcutaneous adipocytes. *Sci Rep*. 2017;7(1):2447. Published 2017 May 26. doi:10.1038/s41598-017-02263-5

[43] Sayed S, Ahmed M, El-Shehawi A, et al. Ginger Water Reduces Body Weight Gain and Improves Energy Expenditure in Rats. *Foods*. 2020;9(1):38. Published 2020 Jan 2. doi:10.3390/foods9010038

[44] Rahman M, Yang DK, Kim GB, Lee SJ, Kim SJ. *Nigella sativa* seed extract attenuates the fatigue induced by exhaustive swimming in rats. *Biomed Rep*. 2017;6(4):468–474. doi:10.3892/br.2017.866

[45] Banihani SA, Makahleh SM, El-Akawi Z, et al. Fresh pomegranate juice ameliorates insulin resistance, enhances β-cell function, and decreases fasting serum glucose in type 2 diabetic patients. *Nutr Res*. 2014;34(10):862–867. doi:10.1016/j.nutres.2014.08.003

[46] Ravn-Haren G, Dragsted LO, Buch-Andersen T, et al. Intake of whole apples or clear apple juice has contrasting effects on plasma lipids in healthy volunteers. *Eur J Nutr*. 2013;52(8):1875–1889. doi:10.1007/s00394-012-0489-z

[47] Hadi A, Arab A, Ghaedi E, Rafie N, Miraghajani M, Kafeshani M. Barberry (Berberis vulgaris L.) is a safe approach for management of lipid parameters: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complement Ther Med*. 2019;43:117–124. doi:10.1016/j.ctim.2019.01.017

[48] Shamsa F, Ahmadiani A, Khosrokhavar R. Antihistaminic and anticholinergic activity of barberry fruit (Berberis vulgaris) in the guinea-pig ileum. *J Ethnopharmacol*. 1999;64(2):161–166. doi:10.1016/s0378-8741(98)00122-6

[49] Carreira L, Castelo PM, Simões C, Silva FCE, Viegas C, Lamy E. Changes in Salivary Proteome in Response to Bread Odour. *Nutrients*. 2020;12(4):E1002. Published 2020 Apr 5. doi:10.3390/nu12041002

[50] Sharma S, Rasal VP, Patil PA, Joshi RK. Mentha arvensis essential oil suppressed airway changes induced by histamine and ovalbumin in experimental animals. *Nat Prod Res*. 2018;32(4):468–472. doi:10.1080/14786419.2017.1311891

[51] Javid A, Motevalli Haghi N, Emami SA, et al. Short-course administration of a traditional herbal mixture ameliorates asthma symptoms of the common cold in children. *Avicenna J Phytomed*. 2019;9(2):126–133.

[52] Alani B, Zare M, Noureddini M. Bronchodilatory and B-adrenergic effects of methanolic and aqueous extracts of Althaea root on isolated tracheobronchial smooth rat muscle. Adv Biomed Res. 2015;4:78. Published 2015 Mar 25. doi:10.4103/2277-9175.153905

[53] Kim C, Lee JH, Kim W, Li D, Kim Y, Lee K, et al. The Suppressive Effects of Cinnamomi Cortex and Its Phytocompound Coumarin on Oxaliplatin-Induced Neuropathic Cold Allodynia in Rats. Molecules. 2016;21(9).

[54] Zargaran A, Borhani-Haghighi A, Salehi-Marzijarani M, et al. Evaluation of the effect of topical chamomile (Matricaria chamomilla L.) oleogel as pain relief in migraine without aura: a randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study. *Neurol Sci*. 2018;39(8):1345–1353. doi:10.1007/s10072-018-3415-1

[55] Shoara R, Hashempur MH, Ashraf A, Salehi A, Dehshahri S, Habibagahi Z. Efficacy and safety of topical Matricaria chamomilla L. (chamomile) oil for knee osteoarthritis: A randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2015;21(3):181–187. doi:10.1016/j.ctcp.2015.06.003

[56] Kamali M, Seifadini R, Kamali H, Mehrabani M, Jahani Y, Tajadini H. Efficacy of combination of Viola odorata, Rosa damascena and Coriandrum sativum in prevention of migraine attacks: a randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial. *Electron Physician*. 2018;10(3):6430–6438. Published 2018 Mar 25. doi:10.19082/6430

[57] Cleary MA, Sitler MR, Kendrick ZV. Dehydration and symptoms of delayed-onset muscle soreness in normothermic men. *J Athl Train*. 2006;41(1):36–45.

Shah SI, Aurangzeb, Khan I, Bhatti AM, Khan AA. Dehydration related abdominal pain (DRAP). *J Coll Physicians Surg Pak*. 2004;14(1):14–17.

[58] Akbari F, Rezaei M, Khatony A. Effect Of Peppermint Essence On The Pain And Anxiety Caused By Intravenous Catheterization In Cardiac Patients: A Randomized Controlled Trial. *J Pain Res*. 2019;12:2933–2939. Published 2019 Oct 21. doi:10.2147/JPR.S226312

[59] Davies SJ, Harding LM, Baranowski AP. A novel treatment of postherpetic neuralgia using peppermint oil. *Clin J Pain*. 2002;18(3):200–202. doi:10.1097/00002508-200205000-00011

[60] Rezaeiashtiani A, Jadidi A, Khanmohammadi-Hezaveh A, et al. Is the Treatment of Constipation Can Relieve the Migraine Symptoms? A Randomized Clinical Trial Study. *J Pediatr Neurosci*. 2019;14(4):186–190. doi:10.4103/jpn.JPN_19_19

[61] Spigt M, Weerkamp N, Troost J, van Schayck CP, Knottnerus JA. A randomized trial on the effects of regular water intake in patients with recurrent headaches. *Fam Pract*. 2012;29(4):370–375. doi:10.1093/fampra/cmr112

[62] rice A, Burls A. Increased water intake to reduce headache: learning from a critical appraisal. *J Eval Clin Pract*. 2015;21(6):1212–1218. doi:10.1111/jep.12413

[63] Arzani M, Jahromi SR, Ghorbani Z, et al. Gut-brain Axis and migraine headache: a comprehensive review. *J Headache Pain*. 2020;21(1):15. Published 2020 Feb 13. doi:10.1186/s10194-020-1078-9

[64] Martins LB, Rodrigues AMDS, Rodrigues DF, Dos Santos LC, Teixeira AL, Ferreira AVM. Double-blind placebo-controlled randomized clinical trial of ginger (Zingiber officinale Rosc.) addition in migraine acute treatment. *Cephalalgia*. 2019;39(1):68–76. doi:10.1177/0333102418776016

[65] Naeimi M, Gorji N, Memariani Z, Moeini R, Kamalinejad M, Kolangi F. Gastroprotective herbs for headache management in Persian medicine: A comprehensive review. *J Integr Med*. 2020;18(1):1–13. doi:10.1016/j.joim.2019.11.004

[66] Delavar Kasmaei H, Ghorbanifar Z, Zayeri F, et al. Effects of Coriandrum sativum Syrup on Migraine: A Randomized, Triple-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Iran Red Crescent Med J*. 2016;18(1):e20759. Published 2016 Jan 2. doi:10.5812/ircmj.20759

[67] Niazi M, Hashempur MH, Taghizadeh M, Heydari M, Shariat A. Efficacy of topical Rose (Rosa damascena Mill.) oil for migraine headache: A randomized double-blinded placebo-controlled cross-over trial. *Complement Ther Med*. 2017;34:35–41. doi:10.1016/j.ctim.2017.07.009

[68] Ramli RR, Mohamad I, Ab Wahab MS, Naing NN, Wan Din WS. A pilot study on the efficacy of nasal rinsing during ablution in reducing acute respiratory tract infection (ARI) among male Hajj pilgrims. *J Taibah Univ Med Sci*. 2018;13(4):364–369. Published 2018 Jun 2. doi:10.1016/j.jtumed.2018.04.004

[69] Feyzabadi Z, Ghorbani F, Vazani Y, Zarshenas MM. A Critical Review on Phytochemistry, Pharmacology of Viola odorata L. and Related Multipotential Products in Traditional Persian Medicine. *Phytother Res*. 2017;31(11):1669–1675. doi:10.1002/ptr.5909

[70] Karami Nogourani M, Janghorbani M, Kowsari Isfahan R, Hosseini Beheshti M. Effects of Chewing Different Flavored Gums on Salivary Flow Rate and pH. *Int J Dent*. 2012;2012:569327. doi:10.1155/2012/569327

[71] Blonde G, Jiang E, Garcea M, Spector AC. Learning-based recovery from perceptual impairment in salt discrimination after permanently altered peripheral gustatory input. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2010;299(4):R1027–R1036. doi:10.1152/ajpregu.00843.2009

[72] Baek HI, Ha KC, Kim HM, et al. Randomized, double-blind, placebo-controlled trial of Ficus carica paste for the management of functional constipation. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2016;25(3):487–496. doi:10.6133/apjcn.092015.06

[73] Mohamed RS, Abozed SS, El-Damhougy S, Salama MF, Hussein MM. Efficiency of newly formulated functional instant soup mixtures as dietary supplements for elderly. *Heliyon*. 2020;6(1):e03197. Published 2020 Jan 10. doi:10.1016/j.heliyon.2020.e03197

[74] Choopani R, Ghourchian A, Hajimehdipoor H, Kamalinejad M, Ghourchian F. Effect of Descurainia sophia (L.) Webb ex Prantl on Adult Functional Constipation: A Prospective Pilot Study. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2017;22(4):646–651. doi:10.1177/2156587217703018

[75] Sadraei H, Asghari G, Emami S. Effect of Rosa damascena Mill. flower extract on rat ileum. *Res Pharm Sci*. 2013;8(4):277–284.

[76] Birimoglu Okuyan C, Bilgili N. Effect of abdominal massage on constipation and quality of life in older adults: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med*. 2019;47:102219. doi:10.1016/j.ctim.2019.102219

[77] Ramos CI, Andrade de Lima AF, Grilli DG, Cuppari L. The short-term effects of olive oil and flaxseed oil for the treatment of constipation in hemodialysis patients. *J Ren Nutr*. 2015;25(1):50–56. doi:10.1053/j.jrn.2014.07.009

[78] Jalilzadeh-Amin G, Maham M. Antidiarrheal activity and acute oral toxicity of Mentha longifolia L. essential oil. *Avicenna J Phytomed*. 2015;5(2):128–137.

[79] Zhao SS, Ma DX, Zhu Y, et al. Antidiarrheal effect of bioactivity-guided fractions and bioactive components of pomegranate (Punica granatum L.) peels. *Neurogastroenterol Motil*. 2018;30(7):e13364. doi:10.1111/nmo.13364

[80] Guevara JM, Chumpitaz J, Valencia E. Acción in vitro de plantas sobre Vibrio cholerae [The in vitro action of plants on Vibrio cholerae]. *Rev Gastroenterol Peru*. 1994;14(1):27–31.

[81] Doustfatemeh S, Imanieh MH, Mohagheghzade A, et al. The Effect of Black Tea (Camellia sinensis (L) Kuntze) on Pediatrics With Acute Nonbacterial Diarrhea: A Randomized Controlled Trial. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2017;22(1):114–119. doi:10.1177/2156587216654600

[82] Mehreen A, Waheed M, Liaqat I, Arshad N. Phytochemical, Antimicrobial, and Toxicological Evaluation of Traditional Herbs Used to Treat Sore Throat. *Biomed Res Int*. 2016;2016:8503426. doi:10.1155/2016/8503426

[83] Daneshpajooh L, Najafi Ghezeljeh T, Haghani H. Comparison of the effects of inhalation aromatherapy using Damask Rose aroma and the Benson relaxation technique in burn patients: A randomized clinical trial. *Burns*. 2019;45(5):1205–1214. doi:10.1016/j.burns.2019.03.001

[84] Chang WP, Peng YX. Does the Oral Administration of Ginger Reduce Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting?: A Meta-analysis of 10 Randomized Controlled Trials. *Cancer Nurs*. 2019;42(6):E14–E23. doi:10.1097/NCC.0000000000000648

[85] Liu X. Treatment of cough in children by cupping on back. *J Tradit Chin Med*. 1996;16(2):125.

[86] Lu YY, Liu LG. Treatment of Cough and Asthma With Blood-Letting Puncturing and Cupping: A Report of 3 Cases *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao*. 2004;2(4):244–251. doi:10.3736/jcim20040428

[87] Cao H, Liu J, Lewith GT. Traditional Chinese Medicine for treatment of fibromyalgia: a systematic review of randomized controlled trials. *J Altern Complement Med*. 2010;16(4):397–409. doi:10.1089/acm.2009.0599

[88] Xu W, Zhou RH, Li L, Jiang MW. Observation on Therapeutic Effect of Chronic Fatigue Syndrome Treated With Coiling Dragon Needling and Moving Cupping on Back .*Zhongguo Zhen Jiu*. 2012;32(3):205–208.

[89] Alraek T, Lee MS, Choi TY, Cao H, Liu J. Complementary and alternative medicine for patients with chronic fatigue syndrome: a systematic review. *BMC Complement Altern Med*. 2011;11:87. Published 2011 Oct 7. doi:10.1186/1472-6882-11-87

[90] Cao H, Han M, Li X, et al. Clinical research evidence of cupping therapy in China: a systematic literature review. *BMC Complement Altern Med*. 2010;10:70. Published 2010 Nov 16. doi:10.1186/1472-6882-10-70

[91] Fuentes-Orozco C, Cervantes-Guevara G, Muciño-Hernández I, et al. L-alanyl-L-glutamine-supplemented parenteral nutrition decreases infectious morbidity rate in patients with severe acute pancreatitis. *JPEN J Parenter Enteral Nutr*. 2008;32(4):403–411. doi:10.1177/0148607108319797

[92] Fuentes-Orozco C, Anaya-Prado R, González-Ojeda A, et al. L-alanyl-L-glutamine-supplemented parenteral nutrition improves infectious morbidity in secondary peritonitis. *Clin Nutr*. 2004;23(1):13–21. doi:10.1016/s0261-5614(03)00055-4

[93] Ghazizadeh J, Hamedeyazdan S, Torbati M, et al. Melissa officinalis L. hydro-alcoholic extract inhibits anxiety and depression through prevention of central oxidative stress and apoptosis. *Exp Physiol*. 2020;105(4):707–720. doi:10.1113/EP088254

[94] Chen SL, Chen CH. Effects of Lavender Tea on Fatigue, Depression, and Maternal-Infant Attachment in Sleep-Disturbed Postnatal Women. *Worldviews Evid Based Nurs*. 2015;12(6):370–379. doi:10.1111/wvn.12122

[95] Komiya M, Takeuchi T, Harada E. Lemon oil vapor causes an anti-stress effect via modulating the 5-HT and DA activities in mice. *Behav Brain Res*. 2006;172(2):240–249. doi:10.1016/j.bbr.2006.05.006

[96] Ahmad Z. The uses and properties of almond oil. *Complement Ther Clin Pract*. 2010;16(1):10–12. doi:10.1016/j.ctcp.2009.06.015

[97] Akpınar O. Urticaria and Anaphylaxis in a Child after Skin Contact of Lentil Soup. *Indian J Pediatr*. 2018;85(7):575. doi:10.1007/s12098-018-2670-8

[98] Harish Babu BN, Wilfred A, Venkatesh YP. Emerging food allergens: Identification of polyphenol oxidase as an important allergen in eggplant (Solanum melongena L.). *Immunobiology*. 2017;222(2):155–163. doi:10.1016/j.imbio.2016.10.009

[99] Mehta D, Dagar A, Kishan J, Singh P, Nehra T, Sharma H. Common Allergens Prevalent in and Around Ambala, Haryana: An Intradermal Study among Patients with Asthma and Allergic Rhinitis and Atopic Dermatitis. *Indian J Dermatol*. 2018;63(4):311–316. doi:10.4103/ijd.IJD_438_17

[100] Lee S, Kim JE, Suk S, et al. A fermented barley and soybean formula enhances skin hydration. *J Clin Biochem Nutr*. 2015;57(2):156–163. doi:10.3164/jcbn.15-43

[101] Ashigai H, Taniguchi Y, Matsukura Y, et al. Roasted Barley Extract Affects Blood Flow in the Rat Tail and Increases Cutaneous Blood Flow and Skin Temperature in Humans. *J Agric Food Chem*. 2018;66(5):1251–1257. doi:10.1021/acs.jafc.7b04930

[102] Emamghoreishi M, Khasaki M, Aazam MF. Coriandrum sativum: evaluation of its anxiolytic effect in the elevated plus-maze. *J Ethnopharmacol*. 2005;96(3):365–370. doi:10.1016/j.jep.2004.06.022

[103] Mohan M, Yarlagadda S, Chintala S. Effect of ethanolic extract of Coriandrum sativum L. on tacrine induced orofacial dyskinesia. *Indian J Exp Biol*. 2015;53(5):292–296.

[104] Pakseresht S, Boostani H, Sayyah M. Extract of valerian root (Valeriana officinalis L.) vs. placebo in treatment of obsessive-compulsive disorder: a randomized double-blind study. *J Complement Integr Med*. 2011;8:/j/jcim.2011.8.issue-1/1553-3840.1465/1553-3840.1465.xml. Published 2011 Oct 11. doi:10.2202/1553-3840.1465

[105] Talaei A, Forouzanfar F, Akhondzadeh S. Medicinal plants in the treatment of obsessive-compulsive disorder: A review [published online ahead of print, 2019 Oct 10]. *Curr Drug Discov Technol*. 2019;10.2174/1570163816666191011105050. doi:10.2174/1570163816666191011105050

[106] Naseer O, Khan JA, Khan MS, et al. Comparative Efficacy of Silymarin and Choline Chloride (Liver Tonics) in Preventing the Effects of Aflatoxin B1 in Bovine Calves. *Pol J Vet Sci*. 2016;19(3):545–551. doi:10.1515/pjvs-2016-0068

[107] Tadano T, Nakagawasai O, Niijima F, Tan-No K, Kisara K. The effects of traditional tonics on fatigue in mice differ from those of the antidepressant imipramine: a pharmacological and behavioral study. *Am J Chin Med*. 2000;28(1):97–104. doi:10.1142/S0192415X0000012X