



کاهش عوارض آلودگی هوا با گیاهان دارویی

آلودگی هوا با مشخصات امروزی، پدیده‌ای جدید است که در گذشته به این شکل سابقه نداشته است. به طور کلی توصیه می‌شود در شرایط آلودگی هوا، از خوراکی‌ها و روش‌هایی استفاده شود که از راه‌های گوناگون، آثار زیان‌آور مواد آلاینده را کاهش می‌دهند.

مواردی که توصیه می‌شود در آلودگی هوا استفاده شود:

✓ سیب

✓ انار شیرین یا کمی مایل به ترشی

✓ دمنوش آویشن شیرازی به ویژه برای مبتلایان آسم و برونشیت

✓ دمنوش گل گاوزبان همراه ریشه سنبل الطیب و بهار نارنج، به ویژه برای افسردگان، و افراد مبتلا به پر

فشاری خون

✓ بوییدن رایحه بهار نارنج، رزماری و بوییدن برگ شمعدانی عطری که به هوشیاری بهتر در هوای آلوده کمک می کند.

مواردی که باید پرهیز شود:

✓ پرهیز از مصرف غذاهای مانده، گوشت‌های صنعتی و خوراکی‌های حاوی مواد نگهدارنده، روغن‌های چندبار حرارت‌دیده مانند فست‌فودهای سرخ‌شده بازاری، تنقلات بازاری مانند چیپس و پفک

✓ پرهیز از همه‌اموری که غلظت خون را افزایش می‌دهند: مانند مصرف گوشت گاو، عدس، بادنجان به‌خصوص میرزا قاسمی، گوشت‌های صنعتی، غذاهای خمیری مثل ماکارونی، و غذاهای چرب و سنگین مثل کله‌پاچه.

✓ پرهیز از آرایش‌های سنگین که همین تنفس اندک پوست را نیز کاهش می‌دهند.

✓ پرهیز از همه‌اموری که نیروی عمومی بدن را کاهش می‌دهند مانند خواب ناکافی، شب‌زنده‌داری، ورزش شدید و طولانی، مواجهه با هوای بسیار سرد، مواجهه طولانی با تابش‌های الکترومگنتیک به‌خصوص رایانه و تلفن همراه.