

فیلترهای طبیعی برای پاکسازی ریه/ با چای سبز آلودگی هوای را از خود برانید



هنگام آلودگی هوای به جز نوشیدن شیر بسیاری دیگر از خوراکی‌ها را نیز باید مصرف کنید تا سموم موجود در هوای از بدنتان تخلیه شود.

به گزارش کلینیک گروه علمی پژوهشی باشگاه خبرنگاران؛ هنگام آلودگی هوای به جز نوشیدن شیر بسیاری دیگر از خوراکی‌ها را نیز باید مصرف کنید تا سموم موجود در هوای از بدنتان تخلیه شود.

همزمان با آلودگی هوای بکی از مشکلات شایع بروز انواع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های تنفسی است، در هوای آلوده هزاران ماده سمی می‌توانند همراه با تنفس وارد بدن انسان شده بیماری‌های مختلفی را ایجاد کنند.

علاوه بر استفاده از ماسک‌های فیلتر دار استفاده از برخی از خوراکی‌ها هم می‌تواند مانند یک سپر حفاظتی جلوی ورود مواد سمی به بدن را بگیرد.

از جمله مفید ترین خوراکی‌ها در این زمان انواع کلم بویژه کلم بروکلی، پونه کوهی، پرتقال و مرکبات، گریپ فروت، چغندر، هویج، سیب، آووکادو و توت فرنگی را می‌توان نام برد، این خوراکی‌ها همگی منبع غنی از مواد مغذی، انواع ویتامین‌ها و مواد آلی هستند و می‌توانند سموم موجود در کبد و ریه را از بدن خارج کرده و نوعی سم زدایی از اندام‌های داخلی انجام دهند.

یکی دیگر از خوراکی‌های مفید در این زمان مصرف انواع ادویه به همراه غذا است، از جمله برترین ادویه‌های پاک کننده سموم از بدن می‌توان زنجبل، زردچوبه، رازیانه و خردل را نام برد که علاوه بر

پاکسازی کبد می توانند از بروز واکنش های آلرژیک در بدن هم جلوگیری کنند.

از نوشیدنی های مفید در این زمان می توان چای زنجبل و چای سبز را نام برد که باعث نابودی عوامل التهاب زا و خنثی کردن عفونت های ریوی می شوند.