

# تدابیر طب سنتی برای آلوده آلوده



معاون دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: براساس تدابیر طب سنتی برای آلوده هوا، مصرف مایعات و شیر به کاهش جذب سموم هوا در بدن، کمک می کند.

دکتر امیرهومن کاظمی روز سه شنبه در گفت و گو با خبرنگار سلامت ایرنا افزود: استفاده از گیاهان دارویی در آلوده هوا نیز برای سلامت بدن بسیار تاثیرگذار است و مردم می توانند برای کاهش جذب سموم، دمنوش نعناع، دمنوش بابونه و دمنوش مخلوط گشنیز و بهارنارنج بنوشند.

وی خاطرنشان کرد: در غذاها نیز سوپ جو و شلغم پیشنهاد خوب طب سنتی برای کاهش جذب سموم هوا و نیز تقویت سیستم ایمنی بدن است. وی ادامه داد: مصرف عسل به شیوه های مختلف می تواند در آلوده هوا برای سلامت بدن مفید باشد. مصرف گشنیز، پیاز و سیر نیز توصیه می شود.

**\*\*جذب سموم آلوده به وسیله بخور آب و گلاب**  
این متخصص گیاهان دارویی گفت: پیاز، نارنج و لیمو را می توان برش داده و در فضای خانه قرار داد چراکه این مواد خوراکی، خاصیت جذب کنندگی سموم هوا را دارند.  
کاظمی افزود: همچنین با ترکیب آب و گلاب و جوشاندن آن، می توان نوعی بخور تهیه کرد که موجب میزان آلودگی هوای خانه شود.

وی ادامه داد: پیازچه، گشنیز، شوید، ریحان و زرشک از جمله مواد غذایی مفیدی هستند که به کاهش جذب سموم در بدن کمک می کنند. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در ادامه به مردم توصیه کرد که در این هوای آلوده از ماسک استفاده کنند، کمتر بیرون بروند و فعلا از انجام فعالیت های ورزشی سنگین خودداری کنند.

کاظمی با اشاره به نقش تغذیه خوب و خواب کافی در کاهش اثرات آلودگی هوا، گفت: چون هوا، آلوده است، بدن را مستعد بیماری هایی مانند سرماخوردگی می کند بنابراین هشت ساعت خواب در طول شبانه روز همراه غذای مناسب می تواند از بیماری هایی که در نتیجه ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و آلودگی هوا ایجاد می شوند، جلوگیری کند.