

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



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

به گزارش کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ هنگام آلودگی هوا به جز نوشیدن شیر بسیاری دیگر از خوراکی ها را نیز باید مصرف کنید تا سموم موجود در هوا از بدنتان تخلیه شود. همزمان با آلودگی هوا یکی از مشکلات شایع بروز انواع بیماری ها از جمله بیماری های تنفسی است، در هوای آلوده هزاران ماده سمی می توانند همراه با تنفس وارد بدن انسان شده بیماری های مختلفی را ایجاد کنند.

علاوه بر استفاده از ماسک های فیلتر دار استفاده از برخی از خوراکی ها هم می تواند مانند یک سپر حفاظتی جلوی ورود مواد سمی به بدن را بگیرد.

از جمله مفید ترین خوراکی ها در این زمان انواع کلم بویژه کلم بروکلی، پونه کوهی، پرتقال و مرکبات، گریپ فروت، چغندر، هویج، سیب، آووکادو و توت فرنگی را می توان نام برد، این خوراکی ها همگی منبع غنی از مواد مغذی، انواع ویتامین ها و مواد آلی هستند و می توانند سموم موجود در کبد و ریه را از بدن خارج کرده و نوعی سم زدایی از اندام های داخلی انجام دهند.

یکی دیگر از خوراکی های مفید در این زمان مصرف انواع ادویه به همراه غذا است، از جمله برترین ادویه های پاک کننده سموم از بدن می توان زنجبیل، 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 زنجبیل و چای سبز را نام برد که باعث نابودی عوامل التهاب زا و خنثی کردن عفونت های ریوی می شوند.