کد خبر: ۴۵۹۰۸۸
سه شنبه ۴ بهمن ۱۴۰۱ ۱۴:۵۹

متخصص طب ایرانی عنوان کرد

فواید دود کردن گیاهان دارویی برای کاهش عوارض آلودگی هوا

معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: در طب ایرانی دستورالعمل‌های ساده ای وجود دارد که با عمل به آنها می‌توان اثرات آلودگی هوا بر بدن را به حداقل رساند.

به گزارش سایت خبری پرسون، حسین رضایی زاده، با بیان اینکه امروز آلودگی هوا در کلانشهرها به معضل جدی تبدیل شده و سلامت افراد را تهدید می‌کند، گفت: آثار کوتاه مدت آلودگی هوا شامل حساسیت چشم‌ها، بینی و حلق، عفونت‌های دستگاه تنفسی، سردرد، تهوع و واکنش آلرژیک است اما این پدیده در درازمدت نیز می‌تواند بیماری مزمن تنفسی، سرطان ریه، بیماری قلبی و حتی آسیب به سایر ارگان‌های بدن را به همراه داشته باشد.

وی افزود: در طب ایرانی دستورالعمل‌های ساده ای وجود دارد که با عمل به آنها می‌توان اثرات آلودگی هوا بر بدن را به حداقل رساند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: دود کردن اسپند، کُندر و پوست خشک انار و بوهای خوشی چون لیمو، پرتقال و سیب به کاهش عوارض آلودگی هوا در این روزها کمک می‌کند.

وی با اشاره به برخی خواص دود کردن گیاهانی چون پوست انار، ریشه بادام تلخ، میوه به، برگ بید، اندام هوایی ریباس، گل زعفران، چوب سیب و عود هندی، گفت: دود کردن این گیاهان می‌تواند در تقویت اعضای رئیسه بدن (مغز و سیستم عصبی، قلب و کبد) و کاهش عوارض آلودگی‌ها مؤثر باشد.

رضایی زاده عنوان کرد: بوییدن نیلوفر، بنفشه و صندل در افراد گرم مزاج و مشک، عنبر، لادن، میخک (قرنفل) و جوز بوا در افراد سردمزاج توصیه می‌شود.

وی افزود: استفاده از گیاهان دارویی در این هوای آلوده نیز برای سلامت بدن مفید است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به نقش تغذیه خوب و خواب کافی در کاهش اثرات آلودگی هوا، بیان کرد: چون هوا، آلوده است، بدن را مستعد بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی می‌کند بنابراین هشت ساعت خواب در طول شبانه روز همراه غذای مناسب می‌تواند از بیماری‌هایی که در نتیجه ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و آلودگی هوا ایجاد می‌شوند، جلوگیری کند.

معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت تاکید کرد: استفاده از غذاهایی مثل سوپ جو و شلغم پیشنهاد طب ایرانی برای کاهش جذب سموم هوا و نیز تقویت سیستم ایمنی بدن است.

وی ادامه داد: مصرف عسل به شیوه‌های مختلف می‌تواند در این هوای آلوده برای سلامت بدن مفید باشد و همچنین پیاز، نارنج و لیمو را می‌توان برش داده و در فضای خانه قرار داد چراکه این مواد خوراکی، خاصیت جذب کنندگی سموم هوا را دارند.

این متخصص طب ایرانی با بیان اینکه با ترکیب آب و گلاب و جوشاندن آن، می‌توان نوعی بخور تهیه کرد که موجب کاهش میزان آلودگی هوای خانه شود، گفت: پیازچه، گشنیز، شوید، ریحان و زرشک از جمله مواد غذایی مفیدی هستند که به کاهش جذب سموم در بدن کمک می‌کنند.

رضایی زاده به مردم توصیه کرد که در هوای آلوده از ماسک استفاده کنند، کمتر بیرون بروند و از انجام فعالیت‌های ورزشی سنگین خودداری کنند.

منبع:الف