



مادرم همیشه پوست قرمزآنا را روی بخاری و شوفاژ خشک می کرد و بعد هم پودر واز دم کرده اش به همراه عسل به ما می داد. می گفت که برای پاکسازی بدن و ریه خیلی مفید است

گزارشی درباره نحوه مواجهه مردم با روزه های آلودگی هوا

# درود بر هوای پاک

● برای ما که در شهرهای شلوغ زندگی می کنیم، همیشه هوا آلوده است. برای همین همیشه در غذای روزانه فرزندان و خودم، از لیست مواد غذایی استفاده می کنم که بدن را سم زدایی کند و باعث حذف این سموم از بدن شود. برای همین مصرف شیر و لبنیات کم چرب، مکمل ها و میوه های حاوی ویتامین سی و ای را در برنامه روزانه مان قرار داده ام. مانند گریپ فروت، پرتقال، کیوی و کلم بروکلی در سالاد. تا جایی که تجربه و سوادم از پزشکان می گوید پروتئین های موجود در شیر و ویتامین ها به بدن ما کمک می کنند تا سموم خطرناک و فلزات سنگینی که از طریق تنفس جذب می شوند، دفع کند.

یک وقت هایی هم که تعطیلات ناگهانی به خاطر آلودگی هوا پیش می آید و دوباره آموزش مدارس، مجازی می شود و بچه ها را خانه نشین می کند، با یک سری انیمیشن ها از کلافگی درشان می آورم که در کنار تغذیه سالم، تفریح سالم هم داشته باشند و روزه های نارنجی رنگ را با آرامش و سلامت پشت سر بگذاریم.

سعی می کنیم که نوشیدن آب زیاد را هم فراموش نکنیم. به بزرگترها توصیه شده که باید در روزه های آلوده از آب خالص استفاده کنند، چون آب میوه و چای به هیچ عنوان نمی تواند جایگزین آب خالص شود. یا از قطره اشک مصنوعی و عینک طبی استفاده کنند.

در این فصل که انار در دسترس است و انار بیشتری می خوریم، پوست انار را دور نمی ریزیم. مادرم همیشه پوست قرمز انار را روی بخاری و شوفاژ خشک می کرد و بعد هم پودر، واز دم کرده اش به همراه عسل به ما می داد. می گفت که برای پاکسازی بدن و ریه خیلی مفید است. کلاً انار، بدن را در برابر بیماری ها مقاوم می کند. تا جایی که مطالعه داشته ام، آب سیب، آب زرشک و آبلیموی تازه به همراه عسل هم شربت مفیدی برای این روزها به شمار می رود. شربت سماق، سیب، به، گندم و جوی بوداده هم کمک زیادی به دفع سموم می کند.

● چند روزی بود که از سرفه های بی دلیل خسته شده بودم و گلودرد بدی هم داشتم. برای همین به توصیه دکترم، مصرف بعضی از ریزمغذی ها و ویتامین های ضد التهاب را در پیش گرفته ام که گفتند می تواند عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش دهد. کنارش هم مصرف ماهی، گردو، اسفناج که از منابع غنی امگا ۳ هستند توصیه شده است که مصرفش ریسک ابتلا به بیماری های مزمن ناشی از آلودگی هوا را کاهش می دهد و حواسم باشد که استفاده از آجیل مخصوصاً بادام زمینی و مصرف گوشت قرمز را به اندازه کافی در رژیم غذایی ام رعایت کنم.

مصرف این مواد غذایی در روزه های پراز دود برای کودکان و سالمندان اهمیت بیشتری دارد چون جزو گروه های آسیب پذیرتر هستند. البته به گروه های آسیب پذیرتر توصیه می شود که تا می توانند این روزه ها در خانه بمانند. سعی می کنم این روزه ها برای

گاهی از بالا که شهر را نگاه کنی تازه می فهمی چه هوایی رانفس می کشی. یکی از اصول مهم حفظ سلامتی، آب و هواست. مادر فصل های پاییز و زمستان، با پدیده آلودگی هوا بیشتر مواجه هستیم. آیا شما هم تجربه زندگی در هوای آلوده را داشته اید؟ معمولاً چه مدت از سال آلودگی هوا شرایط زندگی را برای شما دشوار می کند؟ شما چه راهکارهایی برای سلامتی خودتان و فرزندان در روزه های آلودگی هوا دارید؟ چطور سعی می کنید با وجود هوای آلوده، بدنتان را سالم نگه دارید؟ از چه غذاهایی استفاده می کنید؟

آلودگی هوا اتفاقی شایع است که باید برای مواجهه با آن برنامه شخصی داشت.

