

بهبود هوای خانه با طب ایرانی

۸ راهکار ساده برای خانه‌هایی که آلودگی هوا دارند

دیگر آماده شویم. اما فضا و هوای داخل خانه‌ها را چطور می‌توانیم خوب و سالم نگه داریم و ضد عفونی کنیم؟ در این میان، طب ایرانی هم می‌تواند توصیه‌هایی داشته باشد. شاید این توصیه‌ها را دوست داشته باشید یا نداشته باشید، شاید به آنها اعتماد داشته یا نداشته باشید، اما در نهایت بد نیست مروری بر آنها داشته باشیم. شاید از بعضی‌ها پشان داریم استفاده می‌کنیم؛ شاید از بعضی‌ها پشان هم خوش مان آمد. در کل، چیزی را که از دست نمی‌دهید، می‌دهید!؟

خانه، محل آرامش است؛ محل امنیت؛ محلی که خسته از روزها و کارها و گرفتاری‌های روزمره، به آن وارد می‌شویم و می‌خواهیم که چونان خستگانی که تن به آب زلال یک استخر یا دریا یا چشمه آبگرم معدنی می‌سپارند، تن به آن بسپاریم و خستگی به در کنیم. پس برای داخل این خانه، باید همه فکرهای لازم را داشته باشیم؛ اینکه فضایی آرام با هوایی دلپذیر و رطوبت استاندارد و... داشته باشیم؛ جایی که بتوانیم در آن استراحت کنیم و به اعضای خانواده عشق بورزیم و برای روزهای



ضد عفونی کردن

نکته اول، ضد عفونی کردن فضای خانه است. شاید نکته اول، آن باشد که بتوانیم سطوح را ضد عفونی کنیم؛ چرا که به نوعی اینها، می‌توانند باعث و بانی آلودگی‌های موجود در هوا هم باشند. طب ایرانی توصیه می‌کند به این منظور، ترکیب سرکه و گلاب می‌تواند راهگشا باشد. آن را با میزان بیشتر گلاب و چند قطره سرکه ترکیب کرده و اسپری کنید روی سطوح.

فواره‌های رطوبت ساز

نکته جالب دیگری که باید بدانید، ارج و قرب فواره‌هاست. از قدیم الایام، برای تعدیل رطوبت هوا از این ابزارها فراوان سود برده می‌شد. یک فواره کوچک در خانه که چند ساعت کار کند، می‌تواند فضای داخل خانه را حسابی سرحال بیاورد. اگر فواره‌ها را دوست ندارید، آب‌نماها یا آبشارهای مصنوعی کوچک هم گزینه بدی نیستند. مثلاً یک فواره یک متر مربعی اگر داشته باشید، می‌تواند نزدیک ۵۰ متر مکعب فضا را تعدیل کند.



همنشینی با گیاهان و درختان

نکته بسیار مهم‌تر دیگر، آن است که بدانید تعدیل کننده‌های رطوبت هوا، چه چیزهایی هستند. شما نیاز دارید که این چیزها را بدانید و بشناسید. تعدیل کننده‌های رطوبت هوا، درختان و گل‌ها و سبزی‌ها هستند که می‌توانید در جعبه‌ها و گلدان‌ها و... بکارید. اینها هوارا تعدیل می‌کنند؛ چرا که یکی از مشکلات رایج منازل، هوای خشک است که می‌تواند برای دستگاه تنفسی و ریه‌ها و... مشکلاتی ایجاد کند. پس تا می‌توانید از این گیاهان نهایت استفاده را ببرید.



پنجره را گیاهی کنید

از گلدان‌ها و گیاهان در بیرون از پنجره‌ها استفاده کنید. شاید فکر کنید که این چه کاری است، ما دنبال بهبود فضا و هوای داخل خانه هستیم. هوای خانه از کجا رد و بدل می‌شود؟ از در ورودی و پنجره‌ها و... اگر توی راهرو و بیرون در گلدان‌هایی بگذارید و بیرون پنجره‌ها هم چنین تمهیدی ببندید، می‌تواند در هوایی که دارد رد و بدل می‌شود، اثر گذار باشد.



بوی خوش برود

طب سنتی پیشنهاد می‌کند که با دود کردن اسپند، کندر و پوست خشک انار و بوهای خوشی چون لیمو، پرتقال و سیب، هوای داخل خانه را مناسب‌سازی کرده و به تقابل با آلودگی هوا برود. به این سیاهه، می‌توانید ریشه بادام تلخ، میوه به، برگ بید، اندام هوایی ریواس، گل زعفران، چوب سیب و عود هندی را هم اضافه کنید که با دود کردنشان، می‌توانید وضعیت بهتری به فضای خانه ببخشید. البته بعضی‌ها با دود کردن اسپند و... کمی زاویه دارند و فکر می‌کنند که اینقدرها هم اثر گذار نیست؛ انتخاب با خودتان است.



بخورهای طبیعی

درباره ترکیب آب و گلاب صحبت کردیم که بیشتر جنبه ضد عفونی کننده داشت، اما طب ایرانی توصیه می‌کند با ترکیب آب و گلاب و جوشانده‌ها، می‌توانید نوعی بخور طبیعی تهیه کنید که می‌تواند هوای آلوده خانه را کمتر کند. همچنین ترکیب سرکه و آب و جوشانده آن هم در این حوزه قابل توجه است و می‌تواند هوارا احساسی پاکسازی کند.

شمع‌های مومی

استفاده از شمع‌های مومی گزینه مناسبی است که در نقش یک تصفیه کننده طبیعی هوای منزل ظاهر می‌شود. توصیه می‌شود که شمع‌های پارافینی استفاده نکنید. زیرا آنها به واسطه ساخته شدن از مواد نفتی، کاملاً برعکس می‌توانند عمل کنند؛ هوارا آلوده‌تر می‌کنند.



ساده‌ترین کار ممکن

از ساده‌ترین توصیه‌های طب ایرانی، استفاده از سیر و پیاز است. اینها اساساً خاصیت ضد باکتری دارند و به همین دلیل با قاشق کردن و گذاشتن تکه‌های آنها در گوشه‌های مختلف خانه، می‌توانید هوا را ضد عفونی کنید. بخور سیر و پیاز هم برای پاکسازی فضای خانه توصیه می‌شود؛ از دست ندهید.



نکته:

در کل بهتر است فضای خانه مرطوب باشد، اما دقت کنید که بخشی از آلودگی‌ها می‌تواند از رطوبت ممتد شکل بگیرد؛ مثل ایجاد برخی کپک‌ها و قارچ‌ها و... پس حتماً باید تعادل را در ایجاد رطوبت رعایت کنید. گاهی هوای داخل خانه را با باز کردن موقت در و پنجره در مواقعی که هوا سالم‌تر است، عوض کنید. استفاده از فن‌ها و... هم به شدت توصیه می‌شود.