

راهکارهای ورزشی

فعالیت ورزشی یکی از توصیه‌های مهم کارشناسان حوزه سلامت است، اما بهتر است در هوای آلوده کمتر انجام شود. دلایلش هم این است که هنگام ورزش، تنفس عمیق و افزایش میزان هوای وارد شده به ریه‌ها باعث می‌شود که ذرات آلاینده بیشتری در ریه‌ها جذب شوند و آسیب‌های جدی‌تری وارد کنند. اما اگر مایل هستید ورزش را ادامه دهید، نکته اول پرهیز از ورزش در هوای باز است و نکته دوم انجام ندادن ورزش‌های سنگین که نیاز به تنفس بیشتری دارد. به‌طور کلی در هوای آلوده انجام ورزش‌هایی مانند یوگا و تای‌چی که برای تقویت قفسه سینه، دیافراگم و عضلات سر و گردن انجام می‌شود مناسب است، به شرطی که در مکان بسته انجام شود. چند راهکار برای ورزش در هوای آلوده را در ادامه بخوانید.

- انتخاب زمان مناسب ورزش** در ساعات پایانی روز یا صبح زود که میزان آلودگی کمتر است، می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- کاهش شدت و مدت زمان ورزش** ورزش شدید باعث افزایش سرعت تنفس و حجم هوای ورودی به ریه‌ها می‌شود که منجر به جذب بیشتر آلاینده‌ها می‌شود. به جای دویدن یا ورزش‌های هوازی با شدت بالا، پیاده‌روی یا دویدن با سرعت پایین‌تر انجام دهید. مدت زمان ورزش را به‌عنوان مثال از ۳۰ دقیقه به ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کاهش دهید.

انتخاب زمان مناسب برای ورزش آلودگی هوا معمولاً در ساعات خاصی از روز مثل اوج ترافیک صبح و عصر بیشتر است. ورزش را در ساعات‌هایی انجام دهید که کیفیت هوا بهتر است، مانند اوایل صبح یا بعد از غروب. از اپلیکیشن‌های کیفیت هوا (مانند AQI) برای پیگیری وضعیت آلودگی استفاده کنید و از ورزش در ساعات اوج آلودگی خودداری کنید.

توجه به نشانه‌های بدن برخی افراد بیشتر از دیگران به آلودگی هوا حساس هستند و ممکن است سریع‌تر دچار مشکلات تنفسی شوند. در صورت بروز علائمی مانند سرفه، تنگی نفس، خستگی شدید یا سردرد، ورزش را متوقف کنید و به محیطی با هوای تمیز تر بروید. اگر مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند آسم یا بیماری قلبی هستید، قبل از انجام ورزش در هوای آلوده، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



اکثر آلاینده‌های خطرناکی که در هوای شهرها وجود دارند، بر اثر ترافیک و از آگزوز ماشین‌ها تولید می‌شوند. این آلاینده‌ها شامل بنزن، مونوکسید کربن و اکسیدهای نیتروژن هستند. یکی از مهم‌ترین راهکارها کاهش استفاده از خودروهای شخصی برای کاهش بار ترافیک شهری است و می‌توانید با استفاده بیشتر از حمل‌ونقل عمومی، یک گام مؤثر در این باره بردارید.

۵۵ مسیر خود را تغییر دهید

غلظت آلودگی در هر خیابانی می‌تواند نسبت به سایر خیابان‌ها متفاوت باشد. در روزهای آلوده، از خیابان‌ها و مسیرهای شلوغ استفاده نکنید. با انجام این کار آلودگی بسیار کمتری را وارد بدن خود می‌کنید. بهتر است زمان رفت و آمد و فعالیت روزانه خود را هم عوض کنید. آلودگی ناشی از ترافیک معمولاً در ساعات شلوغی و زمان وارونگی دما به اوج خود می‌رسد.



۵۶ کنترل مرتب اتومبیل

بررسی منظم خودرو امری ضروری برای کاهش انتشار کربن، به حداکثر رساندن بازده سوخت و افزایش عمر کلی خودروست. اتومبیلی که سالم باشد، گازها و سموم کمتری را به هوا منتقل می‌کند. زمانی هم که باد لاستیک خودرو کم یا زیاد باشد، مصرف سوخت خودرو بیشتر خواهد شد. تنظیم مناسب باد لاستیک خودرو موجب کاهش سوخت و در نتیجه کاهش آلودگی محیط‌زیست می‌شود.



۵۷ کاهش استفاده از شیمیایی‌ها

استفاده دائمی از تمیزکننده‌های شیمیایی می‌تواند آلاینده‌های شیمیایی را افزایش دهد. در روزهایی که آلودگی هوا در اوج خود قرار دارد، به جای این پاک‌کننده‌ها در صورت امکان از تمیزکننده طبیعی مثل سرکه سفید یا جوش شیرین استفاده کنید. پراکسید هیدروژن و نوشابه هم می‌توانند به پاکسازی سطوح، بدون تولید آلاینده‌های شیمیایی کمک کنند.



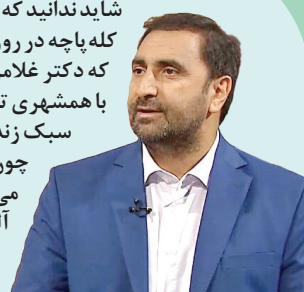
همیشه برای تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی • ۲ دی ۱۴۰۳ • شماره ۲۸ • دوره جدید

پاکسازی بدن و هوا

چند نکته مهم از طب ایرانی برای روزهایی که آلودگی هوا هم محیط و هم بدن را تهدید می‌کند

شاید ندانید که خوردن غذاهای سنگین و دیر هضم مثل ماکارونی و کله‌پاچه در روزهای آلوده اصلاً توصیه نمی‌شود. این نکته‌ای است که دکتر غلامرضا کرافشاری، متخصص طب ایرانی در گفت‌وگو با همشهری تندرستی به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: در این ایام سبک زندگی ما باید به گونه‌ای باشد که دچار بیوست نشویم چون مشکل گوارشی بیوست باعث تجمع مواد زائد در بدن می‌شود و بدن را بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا می‌کند. «او چند توصیه برای مقابله با غول آلودگی هوا مطرح می‌کند که در ادامه می‌خوانید.



بدن را ضد عفونی کنید

در غذاها از سیر، پیاز، ترشی‌ها و سرکه بیشتر استفاده شود، مثلاً سوپ پر پیاز یا آش آبغوره یا خورش‌ها و غذاهای سبکی که از این مواد در آنها استفاده شده است. مصرف این مواد از دیدگاه طب رایج هم قابل قبول است چون مانع از تأثیر سوء آلودگی هوا در بدن می‌شود. از دیدگاه طب ایرانی سیر، پیاز و ترشی‌ها نوعی ضد عفونی‌کننده بدن محسوب می‌شوند.

مراتب بیوست باشید

با خوردن خوراکی‌های ملین مثل انجیر، الوی خیسرانده در آب، عسل و روغن زیتون به ملین شدن مزاج خود کمک کنید. افرادی که دچار بیوست می‌شوند، به دلیل تجمع مواد زائد در بدن، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا هستند.

پاکسازی هوا

۱ سیر، پیاز، نارنج هر کدام که در دسترس بود، قاچ کنید و در قسمت‌های مختلف خانه یا محل کار بگذارید و هر ۱۲ ساعت آنها را تعویض کنید. این مواد ذرات آلوده هوا را به خود جذب و هوای خانه و محل کار را پاکسازی می‌کنند.

۲ یک قابلمه حاوی ۱۸ تا ۲۰ لیوان آب را روی حرارت بگذارید. نصف تا یک استکان سرکه داخل آن بریزید و بگذارید نیم ساعت بجوشد تا بخار سرکه در هوای منزل یا محل کار جمع شود. این کار به پاکسازی هوای محیط کمک می‌کند.

۳ داخل به یا سیب را خالی کنید و مقداری گلاب و سرکه درون آن بریزید و روی شوفاژ یا بخاری قرار دهید.

۴ سرکه و گلاب یا هر کدام را در دسترس بود داخل ظرف اسپری بریزید و روزی چندبار در هوای منزل یا محل کار اسپری کنید.

غذای سنگین نخورید

از خوردن غذاهای سنگین و دیر هضم مثل ماکارونی، لازانیا، قارچ، الویه، رشته، حلیم و کله‌پاچه پرهیز کنید چون هوش طبیعی بدن (طبیعت مدبره) را مشغول و مسرگرم هضم می‌کند و از مبارزه مؤثر در مقابل آثار سوء آلودگی هوای می‌کاهد. مصرف غذای دیر هضم و سنگین بدون تحرک کافی موجب تجمع مواد در بدن می‌شود و بدن را مستعد پذیرش مشکلات ناشی از آلودگی هوا می‌کند.

کاهش مصرف شیرینی

از مصرف زیاد شیرینی مخصوصاً شیرینی‌های خامه‌دار و قنادی پرهیز کنید، زیرا افراط در خوردن شیرینی‌ها به‌ویژه در روزهای آلودگی هوا، بدن را مستعد عفونت‌های مخاط می‌کند.

خوراکی‌های مفید

در روزهای آلوده، خوراکی‌های مفیدی مثل سیب پوست‌کنده شیرین و رسیده، فالوده سب با گلاب و زعفران و عرق بیدمشک و دارچین، شربت گلاب و زعفران و خاکشیر، پونه، انجیر خشک، آب نارنج، به، مربای به و مربای بالنسگ مصرف کنید. همه این خوراکی‌ها باعث تقویت طبیعت مدبره بدن می‌شود تا در مبارزه با آلودگی هوا موفق‌تر عمل کند. ضمن اینکه موادی مثل دارچین، زعفران و پونه ضد عفونت‌های مخاط هم هستند.



۲ سوپ سبزی

در روزهای آلوده بهتر است بیشتر غذاهای سبک که هضم خیلی راحتی دارند و مواد زائد کمتری هم تولید می‌کنند، مصرف شود. مثل انواع سوپ‌ها که در طب سنتی با نام شوربا و اسپیدباج (سفیدباج) شناخته می‌شوند؛ یعنی سوپی که با انواع سبزی به‌خصوص سبزی‌هایی مثل کرفس، تره‌فرنگی، گشنیز، بروکلی و بقیه سبزی‌های سبز پخته شده باشد. سبزی‌های سبز، آنتی‌اکسیدان بالایی دارند و آنتی‌اکسیدان، اثرات مخرب آلودگی هوا را کم می‌کند. در ضمن وقتی این سبزی‌ها را در سوپ و به‌صورت پخته می‌خورید، هضمش هم راحت‌تر است. سوپ را می‌توان یک روز در میان خورد. در اسپیدباج‌ها هم علاوه بر سبزی‌های سبز، می‌توان از انواع سبزی‌های فصل هم استفاده کرد مثل به، کدو حلوائی، شلغم، کدو سبز، یا پوره کدو حلوائی و پوره هویج. طیف وسیعی از افراد از سالمندان تا کودکان، می‌توانند این سوپ‌ها را بخورند. البته برای افراد مبتلا به دیابت مصرف زیاد کدو حلوائی توصیه نمی‌شود، چون قند بالایی دارد ولی کدو سبز، هویج و سبزی‌های سبز منعی ندارد. لازم هم نیست که همه سبزیجات را در یک وعده در سوپ بریزید. هر بار فقط چند سبزی را داخل سوپ بریزید و مصرف کنید. چغندر یا لبو هم آنتی‌اکسیدان بسیار بالایی دارد. البته قندش هم خیلی بالاست و فردی که دیابت دارد، نباید زیاد مصرف کند. لبو را به جای اینکه خالی و به تنهایی بخورید، می‌توانید داخل سوپ بریزید چون فیبر بالایی دارد.

آلودگی هوا با شیوع ویروس‌های تنفسی همزمان شده و بخور می‌تواند برای تسکین این بیماری‌ها هم مفید باشد. رایحه درمانی باعث تقویت و بخور با عسل پاکسازی است. حتی می‌توانید در زمان پختن برنج، سر خود را روی قابلمه بگیرید و با بخار آب برنج بخور کنید



۷ آبمیوه‌ها

بیشتر بچه‌ها از سوپ و پوره خوش‌شان نمی‌آید و اگر از خوردن میوه‌ها هم امتناع می‌کنند، می‌توان آبمیوه‌های مفید را برای آنها در نظر گرفت؛ مثل آب انار، آب سیب، ترکیب آب سیب و آب مرکبات، آب لیموشیرین و آب تربقال. الان فصل انار است و شست‌وشو دهنده دارد و در مسیرهای گوارشی تمام ترشحات، مواد غلیظ و موارد بلغمی را پاک می‌کند تا پرها بتوانند بهتر عمل کنند. این ترکیب نباید ترش باشد و بهتر است ملس باشد و داغ و جرعه‌جرعه نوشیده شود. جای سیاه تازه دم هم خوب است اما به جای چای می‌توان چای به دم کرد. حتی می‌توان در چای‌ها، ترکیبات مختلفی را به‌عنوان مُصلح استفاده کرد یا پوست خشک تربقال را داخل چای ریخت و آن را دم کرد، اینها سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.

۶ دمنوش

از میان همه دمنوش‌ها و نوشیدنی‌ها چیزی که برای روزهای آلوده خیلی توصیه می‌شود، شربت عسل و لیموترش است که ترکیبی از آب جوش، کمی عسل و لیموترش است. این ترکیب، خاصیت شست‌وشو دهنده دارد و در مسیرهای گوارشی بخاری یا شوفاژ بگذارید تا آسانس و رایحه آن در هوا پخش شود. رایحه‌درمانی، سموم و آلودگی هوا را از بین نمی‌برد اما اعصاب را تقویت می‌کند. وقتی نمی‌توانیم جلوی یک ضرر را بگیریم، باید سودی به بدن برسیم. علاوه بر اینها می‌توانیم تعداد گلدان‌های خانه را بیشتر کنیم. گل هم نمی‌تواند آلودگی هوا را کم کند اما تولیدکننده اکسیژن است و هر چه تعدادش بیشتر، بهتر!

۴ مغزها

مصرف انواع مغزها در روزهای آلودگی هوا به‌شدت توصیه می‌شود و از میان مغزها، بادام درختی مفید است چون طوبیت خوبی به بدن می‌دهد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. بادام درختی و مویز در طب سنتی جزو تنقلات توصیه‌شده مفید هستند. مصرف بقیه مغزها هم توصیه می‌شود اما گران هستند و نمی‌توان برای همه افراد تجویز کرد.



۳ دور شدن از محیط آلوده

در طب سنتی ایرانی «نقل مکان» بسیار توصیه شده است. اگر در شهرهای با هوای آلوده زندگی می‌کنید و فرصت خروج از این منطقه در زمان بروز آلاینده‌ها را ندارید، حداقل آخر هفته‌ها یا هر تعطیلی یا هر فرصتی که در اختیار دارید، از محیط آلوده خارج شوید و هوای پاک تنفس کنید.

