



به نام خدا

به مناسبت هفته پاک

آنچه در این ویژه نامه می خوانید:

- چگونه در هوای آلوده از ریه هایمان محافظت کنیم؟
- تعریف و فهرست کلی آلاینده های هوا
- نشانه های آلودگی هوا بر بدن انسان
- در روزهای آلوده از چه ماسکی استفاده کنیم؟
- توصیه های بهداشتی- درمانی در رابطه با محافظت پوست
- رژیم های پاکسازی بدن
- آنتی اکسیدان چیست و چه کاری انجام می دهد؟
- فواید چای سبز
- آلاینده های هوای خانه
- سلام، من کجای شما هستم
- گیاهانی که جان شما را نجات می دهند

انجمن جبهه طبیعت به مناسبت روز هوای پاک اقدام به تهیه ویژه نامه ای کرده است که در آن سعی دارد (راهکارهایی را برای مفض سلامت و بالا بردن ایمنی بدن و قابلیت های فردی، ارائه دهد.

انسان موجودی است بسیار منصف و دارای توانایی های بالقوه که می تواند در شرایط مختلف و متغیر سفت نیز با بهره گیری از آن ها ادامه میات دهد. خداوند همانطور که در حدیث قدسی فرموده که همه چیز را برای تو آفریدم و تو را برای خود، در طبیعت همه چیز را برای میات انسان فراهم نموده است. برای هر زهری، پادزهری و برای هر ویروسی، آنتی ویروسی وجود دارد. با دانستن این مکانیزم در طبیعت و با استفاده از الگوهای موجود در آن می توان با کشف (راهکارهای پیشگیری و درمان به سلامتی جسم و روان دست یافت.

نامه نه تنها به برخی راهکارهایی برای زدودن مسمیت خود از آلودگی هوا اشاره می کنیم، به الطاف خداوند و معجزات او که هر لحظه در حال رخ دادن است بیشتر پی فواید برد.

اگر در بضاعت ما این نباشد که آلودگی هوا را از بین ببریم ولی می توانیم با بالا بردن مقاومت بدنی خود و راه کارهایی زیبا در مقابل آلودگی ها خود را ایمن کنیم و سلامتی خود را تا حد ممکن مفض کنیم.



چگونه در هوای آلوده از ریه هایمان محافظت کنیم؟

به بهانه ۲۹ دیماه روز هوای پاک سعی کردیم با ارائه توضیحات کارشناسی و ساده، درباره هوای آلوده و شیوه های مل این معضل بیشتر بدانیم چون معتقدیم مصول آگاهی موجب مل مشکل میگردد و البته ذکر این نکته ضروری است که بدلیل عدم آگاهی جامعه از سایر آلودگی ها، معمولاً تنها به معرفی و چاره جویی از این نوع آلودگی پرداخته شده است و به یکی از اصلی ترین منابع پنهان آلودگی بنام " آلودگی صوتی" و مضرات افزون آن اشاره ای نگردیده و البته متولی مشخصی هم در کشور برای آن منظور نشده است.

تعریف و فهرست کلی آلاینده های هوا

تعاریف بسیاری درمورد آلودگی هوا پیشنهاد کرده اند. در اینجا به یک تعریف اشاره می شود: " آلودگی هوا به عنوان مضمور یک یا چند نوع آلودگی در هوای فارچ یا دافل اماکن به اندازه یا مدت زمانی است که بتواند به انسان، گیاه یا میوان صدمه وارد سازد یا به دلیل فصوصیت فود یا مدافله غیرمعقول، راهتی و رفاه زندگی یا شغلی را از بین ببرد."

در تعریفی مشابه، قوانین ایالت ویسکانسین آمریکا آلودگی هوا را چنین تعریف می کنند: "... مضمور یک یا چند آلاینده در آتمسفر به مقدار و مدت زمانی است که به سلامت و رفاه زندگی انسان، میوان یا گیاه صدمه وارد کرده و با فصوصیات یا دفالت های غیرمعقول مفل آسایش انسان شود". هر ایالت یا کشوری در مورد آلودگی هوا تعریفی مشابه دارد. در قانون ویسکانسین آمریکا آلاینده ها را اینگونه تعریف می کند: غبار، فیومها [۱]، میست [۲]، مایع، دود، سایر ذرات معلق، بفار، گاز، مواد بدبو یا هر آمیزه ای از آنها بجز بفار آب ترکیب نشده".

ذرات معلق اغلب به زیرگروههایی شامل ذرات بسیار ریز [۱] (قطر کمتر از $mm5/2$)، ذرات درشت [۲] (قطر بزرگتر از $mm5/2$)، فیومها (با قطر $mm1-001/0$)، و میست ها (با قطر $mm10-1/0$) تقسیم می شوند. فیومها ذراتی هستند که توسط تراکم [۳]، تصفیه [۴] یا واکنش های شیمیایی تشکیل شده و گاهی به صورت دود مشخص می شوند. میستها ذرات مایعی هستند که به وسیله تراکم تشکیل شده و تا اندازه ای از نظر قطر بزرگتر از فیوم ها یا دود هستند. در یک گروه بزرگتر، فیومها، دود، میست و مه تمت عنوان آژروسل نامیده می شوند.





هوای آلوده چیست؟

در ایران هوای آلوده چنین تعریف میشود: هر ماده‌ای که وارد هوا شود، فواید فیزیکی، شیمیایی و زیستی آن را تغییر می‌دهد و به چنین هوای تغییر یافته، هوای آلوده گویند مهم ترین آلاینده های هوا در ایران ۵ آلاینده ی مونواکسید کربن، ذرات معلق، اوزون، دی اکسید نیتروژن و دی اکسید ازت است که هر کدام از آنها شفافیت سنمیش خود را دارند و شفافیت جمعی آنها شفافیت PSI است که اگر بین صفر تا ۱۰۰ باشد وضعیت عادی است، ۱۰۰ تا ۲۰۰ وضعیت ناپاک، ۲۰۰ تا ۳۰۰ هشدار و بالای ۳۰۰ وضعیت بحرانی است که با توجه به پایداری هوا در زمستان (هوای سرد امکان صعود به سمت بالا را ندارد لذا در نزدیک به سطح زمین میماند و باعث عدم جابجایی هوا و پایداری آلودگی در هوا میگردد) بیشتر با شرایط بد هوا در این فصل مواجه می شویم.

عوامل آلوده کننده هوا

- عوامل طبیعی: فوران‌های شدید آتشفشان، وزش توفان، بادهای شدید و ... ، گازها و ذراتی را وارد هوا می‌کنند و سبب آلودگی آن می‌شوند.
- فعالیت انسان: کارخانجات صنعتی، کشاورزی، شهرسازی، وسایل گرمازا، نیروگاهها، وسایل نقلیه و ... از عوامل آلوده کننده هوا هستند.

آلودگی هوا در چهار گروه قرار دارد

۱- آلودگی هوای آزاد.

این آلودگی مربوط به محیط آزاد و مجموعه پدیده‌های از منابع و آلاینده‌ها، انتقال آلاینده‌ها بر اثر پدیده‌های هواشناسی و رسیدن آنها به دریافت کننده است و طیف وسیعی از اثرات اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی، در آن مؤثر هستند. صلاحیت قانون‌گذاری در این مورد در آمریکا به عهده سازمان مفاظت محیط زیست آمریکا (EPA) قرار دارد .

۲- آلودگی هوای داخل اماکن.

این آلودگی مربوط به محیط زیست اماکنی است که مردم در آنها زندگی کرده و می‌فروابند. مسئولیت قانون‌گذاری در این زمینه مورد بحث بسیار است. در این فصول EPA نقش فعالی در مطالعه و ارائه رهنمودها بخصوص در مورد رادن و دود سیگار ساکن دارد. تا کنون قوانین فدرال توجهی به آلودگی هوای داخل اماکن نداشته است .

۳- آلودگی هوای مرفه‌ای (بهداشت صنعتی).

این نوع آلودگی هوا، مجاورت با ممدوده وسیعی از آلاینده‌ها (ذرات، میست‌ها، بخارات اسید و گازهای آلی و معدنی) در محیط کار را شامل می‌شود. تدوین استانداردها در محیط‌های کار تمت نظر اداره بهداشت و ایمنی مرفه‌ای (OSHA) است که عموماً توسط مجمع آمریکایی بهداشت کاران صنعتی و دولتی (ACGIH) و موسسه ملی بهداشت و ایمنی مرفه‌ای (NIOSH) گسترش می‌یابد.





۴- مجاورت فردی.

این گروه آفر مربوط است به مجاورت افراد با گرد و غبار، فیومها گازها یا میستها که هر شخص خود در معرض آن قرار می‌گیرد. از جمله سیگار/ دودسیگار، استنشاق پاسب و بسیاری از ذرات دیگری که می‌تواند سبب آسیب رسیدن به بدن انسان شود.

گریه تمرکز اولیه بر روی آلودگی هوای آزاد و نمونه کنترل آن است. اما جدیداً تأکید بر روی آلاینده‌های سمی هوا افزایش یافته و بکارگیری تجربیات بزرگ بدست آمده در زمینه آلودگی هوای مرفه‌ای، ادامه دارد.

استانداردهای OSHA بر اساس بسیاری از رهنمودهای کیفی هوای آزاد برای آلاینده‌های سمی هواست که توسط ایالت‌های مختلف بهبود یافته است.

در روشی مشابه، دانش فناوری کنترل که در منابع صنعتی آلاینده هوا بکار گرفته می‌شود می‌تواند برای بهبود کیفیت هوای داخل اماکن نیز کاربرد داشته باشد.

طبقه‌بندی کلی آلاینده‌های هوای تنفسی

۱- ذرات معلق

۲- ترکیبات گوگرد دار

۳- ترکیبات آلی

۴- ترکیبات نیتروژن دار

۵- منواکسید کربن

۶- ترکیبات هالوژنه

۷- ترکیبات رادیواکتیو

۸- اکسیدان‌های فتوشیمیایی

۹- سایر ترکیبات معدنی

۱۰- شبه بنزین ها را نیز به لیست آلاینده های ویژه کشور ایران می افزائیم که در آینده به شرح آن میپردازیم. سایر ترکیبات سربی؛ بنزین فودروها اغلب دارای ماده‌ای به نام تترا اتیل سرب است که به منظور روان کردن کار سوپاپ‌ها و به سوزی بنزین به آن اضافه می‌شود. این ماده هنگام سوختن بنزین ، باعث پراکنده شدن ذره‌های جامد و معلق ترکیبات سرب در هوا می‌شود که هم سمی‌اند و هم به صورت رسوب‌های جامد وارد دستگاه تنفسی می‌شوند.

بالا، بالا، بالاتر

در جایی دور ، بالای سر ما ، لایه نامرئی و ظریفی از اوزون وجود دارد که ما را از تشعشعات فطرناک ماورای بنفش فورشیدی محافظت می‌کنند. لایه ازن قرنهایست که آنجا بوده است

و دورتر....

ولی اکنون انسان این سپر محافظ را از بین می‌برد. کلرو فلئورو کربنها (CFCS) ، هالونها (halons) و سایر مواد شیمیایی مصنوعی ، در ۱۰ تا ۵۰ کیلومتری بالای سر ما شناورند. آنها تجزیه شده ، مولکولهایی آزاد می‌کنند که اوزون را از بین می‌برد .





در تهران چون جریان باد از غرب به شرق است، در مناطق شرقی به خصوص جنوب شرقی، جنوب و مناطق مرکزی شهر آلودگی هوا بیشتر است و آلودگی هوا در مناطق غربی نسبتاً کمتر است. اما به هیچ وجه به مردم توصیه نمی‌کنیم به سمت غرب سفر کنند، زیرا همین تردد موجب افزایش آلودگی هوا می‌شود. بهترین کار این است که در خانه بمانند، استراحت کنند و از فعالیت های بدنی بپرهیزند.



نشانه آلودگی هوا بر بدن انسان:

اثرات این پدیده در چشم به صورت فارش، سوزش، آب ریزش و افزایش مساسیت های نامیه ی چشم و در بینی، ملق و گلو افزایش ترشحات دستگاه تنفسی فوقانی، نمود پیدا می کند.

این پدیده روی دستگاه تنفسی تمثانی و بیشتر در افرادی تأثیر می گذارد که دچار مساسیت های راه های تنفسی یا همان بیماری آسم هستند و در این افراد مالاتی نظیر تنگی نفس، سرفه، فس فس سینه مشاهده می شود.

گرد و غبار ها در دراز مدت روی افرادی که در معرض این پدیده قرار دارند گاهی به صورت بیماری انسداد مزمن مجاری تنفسی و همچنین پاسبندگی ریه مشاهده می شود.

مهم ترین آسیب ناشی از آلودگی هوا ورود مونو اکسید کربن به ریه و ایجاد کربوکسی هموگلوبین به جای اکسی هموگلوبین است که عوارض شدید، تا مرز ففگی، حالت کما و مرگ را به دنبال دارد و البته عوارض مونواکسید کربن در صورت استقرار در محیط سالم فیلی زود برطرف می شود.

سالانه بین ۵ تا ۶ هزار نفر بر اثر آلودگی هوا در شهر تهران جان خود را از دست می دهند.

کودکان ، سالمندان ، بیماران قلبی عروقی و بیماران ریوی و ورزشکاران از آسیب پذیرترین گروه ها در مقابل آلودگی هوا هستند و بهتر است خانواده ها بیشتر مراقب غذاهای مصرفی این افراد باشند .



در صورت احساس فشرگی از مرطوب کننده های ملایم و قابل جذب برای طراوت، شادابی و آرامش پوست فود استفاده نمایید.



از گیاهان در جهت رفع اثرات سوء آلاینده ها در فضاهای بسته میتوان بهره جست. گیاهانی که معمولا در فضای منزل مورد استفاده قرار می گیرند می توانند در محیط های بسته منازل و ادارات مکم یک فیلتر طبیعی را بر عهده گیرند.

مصرف آنتی اکسیدان ها در این روزها بسیار مهم است، زیرا اثرات سوء آلاینده ها را بر روی اعضای بدن کاهش می دهد، از این رو مصرف ویتامین C و A و روی و شیر را که از مهم ترین آنتی اکسیدان ها هستند، فراموش نکنید. (درفصوص ویژگی و انواع فوراکی های موثر و مناسب در مقابل آلودگی هوا توضیحات مفصل و جداگانه ارائه شده است)

ذرات ریز ناشی از آلودگی هوا روی سطح پوست می نشینند، بنابراین هنگام شستشوی دست و صورت از آب فالی استفاده نکنید، زیرا این ذرات در صورت آمیخته شدن با آب، ماده اسیدی ضعیفی را ایجاد می کند که به مرور باعث پیری زودرس پوست می شود

توصیه های بهداشتی و درمانی در رابطه با حفاظت پوست در آلودگی هوا

دستکش و لباس نفی سبک به رنگ روشن بر تن کنید، به طوری که تمام بدن پوشیده باشد.

صورت را با ضد آفتاب مناسب محافظت کرده و برای جلوگیری از جذب آلاینده ها از طریق سیستم تنفسی متما بینی و دهان فود را با ماسک مناسب (درفصوص ویژگی های ماسک مناسب توضیحات مفصل و جداگانه ارائه شده است) بپوشانید.



در مد امکان از مالیدن دست ها که منبع آلودگی است، به هر قسمت از بدن فودداری کنید.

بعد از بازگشت به منزل قبل از تعویض لباس، کودکان را در آغوش نگیرید.

در صورت امکان ضمن استحمام سبک، نوامی چین ها، مفاط بینی، پلک ها و اطراف چشم، گوش و دهان، زیر نافن ها و لای انگشتان را به طور کامل با صابون های مفصوص به نام پن شستشو دهید.



در روزهای آلوده از چه ماسکی استفاده کنیم؟

دکتر مسین مسینیان - عضو هیات مدیره انجمن سم شناسی ایران گفت: از هر نوع ماسکی که به منظور جلوگیری از آلودگی استفاده شود، مقداری ذرات آلوده از ماسک قابل عبور است، ولی بهترین ماسک ها آن هایی هستند که فیلترهای مناسب تری دارند.

وی در ادامه توضیح داد: یک سری سموم از طریق پوست بر افراد اثر می گذارد. همچنین افرادی که مشکل ریوی دارند، وقتی لباسشان آلوده باشد در محیط تنفسی آلوده تری قرار می گیرند، چون البسه می توانند ذرات معلق در هوا را جذب کنند. به همین دلیل توصیه می شود در این موقعیت بمرانی افراد بیشتر استمامام و تعویض لباس کنند.

هر چه بیشتر از مایعات و شیر استفاده شود، سموم بیشتری از طریق ادرار دفع می شود و بهتر است افراد در این روزها مایعات بیشتری را در برنامه غذایی شان قرار دهند.

محمّد بهگام شادمهر، فوق تخصص جراحی ریه و قفسه سینه در این باره گفت: استفاده از ماسک های کاغذی و معمولی که در داروخانه ها فروخته می شود برای حفاظت از ریه ها در هنگام آلودگی هوا موثر نیست.

وی بیان داشت: ماسک باید کاملا به ممفظه دهان و بینی بچسبد و ماسک های نانو و هپا برای این منظور مناسب تر هستند اما قیمت آنها در مقایسه با ماسک های معمولی گران تر است.

شادمهر ادامه داد: استنشاق مواد شوینده و شیمیایی از دیگر مواردی است که به ریه آسیب می رساند و نباید هر روز با این مواد در تماس بوده و متما باید در محیط رو باز بکار روند.

در هنگام بروز پدیده آلودگی هوا، از ماسک مناسب استفاده کنند. این ماسک باید از جنس فیبر باشد، نه ماسک پارچه ای و نه ماسک دندانپزشکی و بعد از هر بار مصرف باید تعویض شود.

هنگام بروز پدیده آلودگی هوا، فضای داخل خانه هم به اندازه هوای بیرون خانه دچار آلودگی می شود که برای جلوگیری از این کار بهتر است، هر روز میزان مرارت وسیله گرمازا را در کمترین مد فود قرار داده تا هوای خانه عوض شود.





ضد سرطانی- کمک به ترمیم شکستگی استفوان و پاره گی بافتی- مقابله با انواع عفونتهای قارچی، ویروسی و غیره- از بین بردن دردهای مختلف بدن خصوصاً دردهای اسکلتی- درمان موثر و مفید جهت **بواسیر**- درمان شقاق و واریس و واریکوسل- فونسازی و تمریک مغز استفوان جهت تقویت گلوبولهای فونی- پاکسازی سموم دارویی از بدن نظیر قرصهای جلوگیری و هورمونی و اعصاب- استراحت دادن به کبد و سایر دستگاههای دفعی بدن از فعالیت زیاده از حد گذشته(در اصل یکنوع روزه غذایی برای بدن مسموب می شود)- درمان **زخم معده**، دیابت، آسم، پروستات، کم فونی و ضعف ناشی از آن، **ناباروری**- اثرات ضد التهابی مفاصل، بیماریهای سیستم عصبی مثل MS، پارکینسون، آلزایمر و صرع.



این رژیم معمولاً بمدت سه تا هفت روز در هر ماه لازم است گرفته شود، شیر به تنهایی سردی دارد ولی توام با عسل، زهر آن گرفته می شود و مرارت معتدل تا گرم اول پیدا می کند. مهمترین فاصیت مزاجی آن بترتیب تخلیه سموم صفرا و سپس سودا و بلغم و دم می باشد. اهمیت این رژیم کوتاه بودن طول دوره آن می باشد و باز جنبه تقویتی داشته و غذایی نیک سیرت و سهل الهضم می باشد. در صورت مساسیت داشتن به شیر، از رژیم های دیگری استفاده کنید لیکن ممکن است با خوردن قرص

رژیمهای پاکسازی بدن

مقدمه

فرض کنید بدن شما همانند یک مفرز است که مواد زائد به مرور زمان در آن تجمع می یابند. این درست همان اتفاقی است که در روده شما رخ می دهد، یعنی مواد زائد که مدفوع نامیده می شود در روده شما تجمع می یابند. مقدار تجمع مدفوع در بعضی افراد بیش از حد طبیعی است و در نتیجه می تواند باعث پس زدن سموم به داخل فون شده و فرد را با مشکلات عمدهای مواجه کند. بنابراین داشتن رژیم غذایی برای چند روز به طوری که بتواند روده را پاکسازی کند بسیار مفید خواهد بود. از یک رژیم پاکسازی می توانید هر یک از موارد زیر را انتظار داشته باشید: نافتن های براق تر، موهای قوی تر، کاهش بوی بدن، کاهش وزن، کاهش سلولیت پوستی، چهره ای شاداب تر و پیشمانی براق تر.

کبد شما به طور معمول سعی می کند تا از دست سموم مزاجم رامت شود. اگر بتوانید به آن با کم کردن بار گوارشی استراحت بدهید، کمک بزرگی به فودتان کرده اید. رژیم های پاکسازی نباید با گرسنگی کشیدن اشتباه شوند. پاکسازی یک روش کوتاه مدت برای تمیز شدن بدن و از دست دادن قسمتی از وزن اضافی می باشد. این رژیم غذایی به کبد و کلیه ها اجازه می دهد تا از دست سموم و نگهدارنده های غذایی و دود و آلودگی که هر روز بدون آن که متوجه آنها شوید وارد بدنتان می شوند فلاص شوند.

۱- رژیم شیر و عسل

فواص: قلیایی کننده فون- تعدیل مزاج- تقویت نیروی جنسی- تمریک سیستم ایمنی- کاهنده کلسترول فون- شستشوی کلیه و مجاری ادرار- اثرات آنتی اکسیدانی و



تب و تب بر - هاضم غذا- ضد صفرا و دم و سودا- هم چاق و هم لاغر کننده- مفید در بیماریهای ریوی- پیشگیری از سل(سل در قدیم به معنای سرفه های شدید و شاید سیاه سرفه بوده باشد) و سرماخوردگی- (رفع سیاه سرفه- درمان برونشیت- اشتهای آور- درمان درد شدید و ماد معده- درمان درد معدۀ مزمن- درمان سوء هاضمه- رفع استسقاء- رفع گرفتگی های کبد و طحال(مصلح آن تخم کرفس می باشد)- درمان نارسایی کبد- درمان اسهال و استفراغ- ملین- رفع یبوست- رفع اسهال فونی- رفع ورم یا کولیت روده- درمان کننده مسمومیت های مزمن می باشد- برطرف کننده صفرای فون- دفع کننده صفرای بدن- شکستن سنگ صفرا- (رفع یرقان(همراه با سرکه)- درمان بواسیر- مدر- درمان سنگ کلیه و مثانه- درمان ورم کلیه- (رفع سفتی ادرار(آنوری)- درمان اورمی و اسیدوز- درمان فشار فون- درمان امراض قلبی- درمان تپش قلب -**درمان کم فونی** -درمان کلسترول فون- شادی آور(همراه با سیب و سبزی ریمان)- درمان ضعف اعصاب یا افسردگی(همراه با کمی زعفران)- درمان سردرد و میگرنهای مزمن- درمان صرع (همراه با سداب)- درمان امراض جلدی- نرم کننده پوست (هم فوراکی و هم ماسک)- افزایشده شیر مادر- جلوگیری از سقط جنین (رژیم کوتاه مدت)- جلوگیری از پوکی استخوان- معالجه ورم مفاصل- درمان رماتیسم -**درمان نقرس** -درمان اعتیاد- ضد ویروس(فلج اطفال و تبخال)- ضد باکتری- ضد اسکوربوت- ضد تومور و سرطان.

بمنظور درمان بیماری های ریوی فقط آب انگور بفرود نه پوست آنرا.

چون دانه و پوست انگور برای معده های ضعیف ثقیل است لذا می توانید رژیم آب انگور تازه بگیرید.

رانیتیدین توام با رژیم مزبور، روزانه ۱ تا ۲ قرص بتوان از عوارض معدی یا سردرد ناشی از آن کاست.

دستور العمل رژیم: روزانه ۴ تا ۶ لیوان شیر گرم به همراه هر بار یک قاشق مربافوری عسل بعنوان صبحانه- نهار- عصرانه- شام و غیره مصرف شود. در مین ۷-۳ روز (رژیم مزبور بجز آب خوردن معمولی هیچ غذا، چای یا میوه دیگری میل نکنید. و نیز از کشیدن سیگار پرهیز کنید.

۲- رژیم انگور

انگور از نظر طبیعت گرم و تر بوده و فود به تنهایی **منضج افلاط** است. بهترین نوع آن انگور قرمز و یاقوتی می باشد. مصلح انگور زیره، بادیان، رازیانه، تخم کرفس، سکنجبین، و غذاهای ترش بوده و نیز همزمان و بدنبال مصرف انگور نباید آب بفرود. بهترین فرم فوراکی آن بصورت آب انگور تازه می باشد.



فواص: قلیایی کننده فون- تولید کننده فون صالح می باشد- (رفع فستگی و ضعف عمومی -**تقویت کننده قوی سیستم ایمنی** -مغذی- مقوی(معده، کبد، اعصاب، مغز، کلیه)- تقویت حافظه- تأمین کلسیم بدن- تقویت کننده نطفه جنسی (در مرد یا زن)- (رفع سردی مزاج- ضد



دوره مصرف این آش بر مبنای اینکه به بیمار چه چیزی غلبه کرده است، سه روزه، پنج روزه (که اگر بشود هفت روزه اشکال ندارد)، نه روزه و چهارده روزه می باشد. اگر صفاً به بیمار غلبه کرده باشد سه روزه، فون غلبه کرده باشد پنج روزه، بلغم غلبه کرده باشد نه روزه، سودا غلبه کرده باشد چهارده روزه توصیه می گردد و در دوره مصرف این آش از غذای دیگری استفاده نباید کرد



دستور العمل آش آبغوره و زنببیل:

آش بدون گوشت، دارای سبزیجات و میوه‌ها و نمک دریا و روغن کنجد را در قابلمه مسی پخته و در زمانی که برای مصرف در یک کاسه یک نفره آن را می ریزید یک قاشق چایخوری زنببیل و مقداری آبغوره در مدی که فوشمزه شود به آن اضافه کنید و اگر سرد مزاجید یکی دو قاشق عسل پس از آن مصرف کنید و در مدت و دوره تجویز شده توسط پزشک در تمامی وعده های غذایی و میان وعده ها، فقط از این آش بدون نان مصرف نمایید.

تذکر:

در طی دوره اگر در بیمار ضعف پدیدار شد می تواند مداکثر یک روز در میان از کته با زرده تخم مرغ مملی نیمه

هر کیلوگرم انگور از نظر تامین انرژی معادل ۲-۳ کیلوگرم گوشت می باشد!

دستور العمل رژیم: کلاً طول دوره رژیم ۴۰ روز می باشد که هفته اول یک وعده از سه وعده غذا، انگور فورده شود و هفته دوم دو وعده انگور، و از هفته سوم تا آخر فقط انگور فورده شود. چون طبع انگور گرم و تر می باشد بهتر است بیشتر در افرادی که طبع سرد دارند استفاده شود ولیکن هر طبعی می تواند از آن استفاده کند بشرطی که پرفوری انجام نشده و از مصلح نیز استفاده گردد. در صورت استفاده از آب انگور تازه می توانید از روزی دو لیوان شروع کرده و تا روزی ۱۰ لیوان هم برسانید.

۳- آش آبغوره و زنببیل:

فواص: اسیدی کننده فون- پاکسازی افلاط چهارگانه از بدن با سرعت زیاد- تعدیل مزاج - فونسازی و تمریک مغز استفوان جهت تقویت گلبولهای فونی(موثر در درمان تالاسمیک ها و افراد کم فون)- رفع اگزما و سایر بیماری های پوستی -**درمان دیابت** -شستشوی کلیه و مجاری ادرار- تعدیل و تنظیم وزن و لاغر کردن افراد چاق- از بین بردن دردهای مختلف بدن خصوصاً دردهای اسکلتی- درمان موثر و مفید جهت بواسیر- شقاق و واریس و واریکوسل- استراحت دادن به کبد و سایر دستگاههای دفعی بدن از فعالیت زیاده از مد گذشته(در اصل یکنوع روزه غذایی برای بدن محسوب می شود)- پاکسازی سموم دارویی از بدن نظیر قرصهای جلوگیری و هورمونی و اعصاب و ...

آش آبغوره و زنببیل به عنوان منضج داده می شود یعنی پزنده. در بدن ما اگر یکی از افلاط چهار گانه غلبه بکند، باعث بیماری می شود که یکی از روشهای برقراری تعادل افلاط، رژیم غذایی مصرف آش می باشد.



که طبیعی است و باید دوره را تکمیل کنید تا افراط پخته شده و با مسهل دفع شوند.

در مین دوره مصرف آش، هیچ غذای دیگری به غیر از آش و آب و عسل مصرف نکنید، ولی می توانید به دفعات از این آش میل نمایید.

۴- رژیم انجیر و زیتون:

فواص درمانی: از این رژیم تک فوری، جهت پاکسازی جسم و روح خود استفاده فواید برد و همچنین خوردن این رژیم می تواند با عث ایجاد تنظیم وزن، درمان چاقی، درمان لاغری، درمان شکستگی استخوان، درمان امراض استخوانی دیگر نظیر آرتروز، پوکی استخوان، نرمی استخوان، سرو صداهای مفصلی، کمر درد، پا درد، درد فاریاشنه ی پا، درد مضمین استخوان دنبالچه، درد مضمین دنده ها، تقویت میل جنسی، تقویت اسپرم ها، درمان نازایی، رفع یبوست و پاکسازی روده ها گردد.



دستور رژیم: به مدت چهارده روز متوالی هر روز ۲۱ عدد انجیر و ۲۱ عدد زیتون را در وعده های مختلف ۳ تا ۶ گانه به هر طریق دلفوا، ترکیبی یا جداجا میل کنید و در این فاصله از خوردن سایر غذاها، کشیدن سیگار و مصرف چای و میوه ها و... پرهیز نموده و تنها خوردنی مجاز آب معمولی می باشد. همچنین زیتون های نامبرده شده

عسلی (ترجیماً تغم مرغ رسمی) یا شربت عسل یا نبات داغ استفاده نماید.

در طی دوره آب خوردن باید جوشیده و سرد شده باشد. مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک در مین دوره (رژیم غذایی آش، اشکالی ندارد.

در اولین روز پس از اتمام دوره رژیم آش (یعنی بعد از پایان دوره) در ساعت ۸ صبح و ۴ بعد از ظهر غذای فیلی سبک با گوشت گوسفند میل نمایید.

تغذیه فوب و سالم داشته باشید.

در صورتیکه فردی به دلیل فاصی نتواند از زنجبیل استفاده نماید می تواند یک قاشق غذا فوری زیره سیاه را کوبیده و در هنگام پخت در قابلمه بریزد تا آش پخته شود و در هنگام مصرف فقط آبغوره اضافه کند.

متما آش فوق را در قابلمه مسی طبخ نمایید. استفاده از عدس، گشنیز، چربی، روغن های سرد، دنبه، قلم، مرغ، ماهی، گوشت و بادمجان در آش ممنوع است. مصرف نان، میوه، و لبنیات در مین دوره ممنوع است. برنج، گندم، جو، بلغور، سبزیجات و میوبات را می توان برای آش استفاده نمود.

عسل به جای هر نوع شیرینی.

دم کرده نعنا فنتک به همراه آبلیموی ترش طبیعی و عسل (برای شیرین کردن) به جای چای در صورت نیاز مصرف گردد.

صبح روز بعد از اتمام دوره مصرف آش، ناشتا از دم کرده گل سرخ و برگ سنا یک فنجان بفرید. چون این آش منضج و پزنده است و افراط را می پزد، ممکن است با مصرف آش دردهایی در مین این دوره عارض شوند، دردهایی همچون سر درد، درد مفاصل، درد پهلو و درد کبد.



نیایستی شور بوده باشند ولی استفاده از زیتون ساده و یا پرورده غیر شور مشکلی نخواهد داشت.

۵- رژیم ۱۵ روزه استاد موسوی:

یک روز در میان تا ۱۵ روز صبح ها به جای صبحانه ۲ لیوان عرق شاه تره فوب را روی آتش داغ کنید تا به مد جوش برسد بلافاصله روی آن ۳ قاشق غذاخوری فاکشیر که از قبل تمیز کرده اید بریزید و کمی با عسل شیرین کرده و به جای صبحانه میل کنید و نیم ساعت به پشت تکیه کرده و استراحت کنید و تا ظهر هیچ چیز نخورید مگر کمپوت خانگی یا چای کمرنگ . روز بعد ۳ قاشق غذاخوری ترنجبین را در ۵/۱ لیوان آب جوش مل کنید ، صاف کنید و دوباره روی آتش به مد جوش برسانید و بلافاصله روی آن ۳ قاشق غذاخوری فاکشیر که از قبل تمیز کرده اید بریزید و به جای صبحانه میل کنید و تا ظهر مانند دستور قبل عمل کنید و هر روز در میان به جای صبحانه یکی از شربت های فوق را بخورید و یک روز در میان به جای ناهار سوپ گشنیز و آلوی بفارا مصرف کنید (سبزی گشنیز ، اسفناج یا برگ پهنند ، عدس ، کمی برنج ، ماهیچه گوسفند ، و آلوی بفارا این موارد را با هم روی شعله ملایم طبخ کنید) اگر دیابت هم دارید موقع مصرف آتش کمی آبخوره خانگی استفاده کنید . شب ها به جای شام کته گشنیز یا سیراب شیردان گوسفندی و مگر سفید گوسفند که چربی آن را کاملا گرفته باشید طبخ کنید و در آن مقداری سرکه خانگی بریزید و از مصرف مواد زیر بپرهیزید : سوسیس ، کالباس ، چربی زیاد ، سرخ کردنی ، تخم مرغ ، گوشت گوساله ، انواع ساندویچ ، ته دیگ ، خامه و سرشیر و شیرینیجات قنادی . و از ظهر تا شب ۲ ساعت قبل از غذا و ۲ ساعت بعد از غذا می توان از دم کردنی های سنتی و میوه جات استفاده نمود. یک روز در میان که مصرف آتش گشنیز و آلو در برنامه وجود ندارد از غذاهای آب پز و لطیف استفاده بکنید.



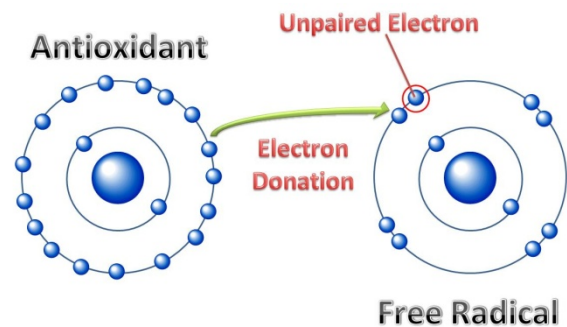
از عمل این اتم ها، بدن باید دارای یک سد دفاعی از آنتی اکسیدان ها باشد. آنتی اکسیدان ها مولکول هایی هستند که جلوی عمل رادیکال های آزاد را گرفته و مانع از تفریب سلول های میاتی بدن می شوند. جلوگیری از تفریب سلولی باعث جلوگیری از بروز بیماری هایی مانند سرطان ، بیماری قلبی - عروقی ، پیرشدن پوست و ... می شود. مصرف بیشتر آنتی اکسیدان ها زمینه ای را فراهم می کنند که بدن به راحتی رادیکال های آزاد مضر را از بین ببرد. در تصویر بالا اشکال مثلثی شکل قرمز رادیکال های آزاد را نشان می دهند که به سلول های بدن حمله می کنند و دایره های سبز و آبی و نارنجی ویتامین های آنتی اکسیدان ها هستند که مانند یک سد از بدن در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کنند.

بهترین منابع غذایی حاوی آنتی اکسیدان:

بیشتر از ۴۰۰۰ ترکیب آنتی اکسیدانی در غذاها وجود دارند. ولی بیش از همه ویتامین های E و C و بتاکاروتن و نیز ماده معدنی سلنیوم مهم هستند. بیشتر افراد تصور می کنند منظور از دریافت آنتی اکسیدان بیشتر، مصرف مکمل ها است. اما باید بدانید که فقط مکمل های فوراکی آنتی اکسیدان ندارند ، بلکه میوه ها، سبزی ها و غلات سبوس دار دارای آنتی اکسیدان بیشتری هستند. آنتی اکسیدان های اصلی ویتامین های E، C و بتاکاروتن هستند. سلنیوم نیز بعنوان یک ماده ی معدنی نقش آنتی اکسیدانی مهمی دارد. بدن قادر به تولید این ویتامین ها و

آنتی اکسیدان چیست و چه کار انجام میدهد؟

آنتی اکسیدان ها جلوی عمل رادیکال های آزاد را که موادی فعال و ویرانگر هستند، می گیرند و آنها را فنتی می کنند.



تولید رادیکال های آزاد، مسئله ای طبیعی است و در طی عمل تنفس به وجود می آید. رادیکال های آزاد تعدادی اتم تک الکترونی هستند و در مین واکنش اکسیژن با بعضی مولکول ها تولید می شوند. اگر بطور ناگهانی تعداد زیادی رادیکال آزاد در بدن تولید شود، باعث می شود یک سری واکنش هایی فاص پشت سر هم شروع شوند. رادیکال های آزاد با بعضی قسمت های سلول مثل DNA و غشای سلولی واکنش نشان داده و باعث تفریب عمل سلول یا متی مرگ آنها می شود.

در حالت عادی ، سیستم دفاعی بدن این رادیکال های آزاد را فنتی و بی ضرر می کند. اما عوامل مفرط ممیطی مثل اشعه ماوراء بنفش، الکل و آلودگی های ممیط باعث می شوند بدن نتواند با این رادیکال های آزاد مبارزه کند. در نتیجه سافتمان و عمل سلول های بدنی توسط رادیکال های آزاد تفریب شده و منجر به بروز پیری زودرس و بیماری هایی مانند سرطان و بیماری قلبی می شوند. برای جلوگیری



ماده ی معدنی نیست ، بنابراین بایستی از طریق غذا آنها را دریافت کرد.
مهمترین منابع غذایی ویتامین C: مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی ، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی ، کلم ، طالبی ، توت فرنگی ، اسفناج و سیب زمینی .

منابع غنی بتاکاروتن : هویج ، کدو ملوایی ، کلم بروکلی، سیب زمینی شیرین، اسفناج، گوجه فرنگی ، انواع کلم مثل کلم بروکلی ، طالبی ، هلو و زردآلو.



بهترین منابع غذایی شامل سلنیم : ماهی ، گوشت قرمز، غلات، میوبات ، تخم مرغ ، مرغ و سیر است و سبزی هایی که در خاک های غنی از سلنیم، رشد می کنند.

منابع غذایی مهم ویتامین E : روغن های گیاهی ، جوانه گندم ، آجیل ، دانه ها ، غلات سبوس دار، سبزیجات برگی شکل سبز.





فواص چای سبز



میزان مصرف روزانه

• چای سبز به عنوان جایگزینی مناسب برای چای سیاه و قهوه توصیه می‌شود.

نوشیدن روزانه سه لیوان چای سبز (ماوی سه گرم مواد مل شذنی) یا روزانه ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم عصاره استاندارد چای سبز (عصاره‌ها باید ماوی ۸۰ درصد پلی فنول‌ها و ۵۵ درصد اپی گالوکزپین) مفید است. انواع فرآورده‌های کیسولی و مایع چای سبز نیز قابل دسترسی‌اند.

• البته مصرف فیلی زیاد این ماده غذایی مفید می‌تواند فطرناک باشد. لذا در مصرف هر نوع ماده غذایی، هر چند مفید، اصل اعتدال و میانه روی را رعایت کنید.

مصرف چای سبز در تعداد انگشت شماری از خانواده‌ها رایج است اما این اطمینان وجود دارد که افراد با آگاهی از فواید این چای بیشتر به سمت مصرف این نوشیدنی باارزش جذب می‌شوند. اخیرا از فواید بسیار چای سبز صمبتهای زیادی می‌شود و متی چای را بهترین نوشیدنی پس از آب می‌دانند. هم چای سیاه و هم چای سبز دارای رنگدانه‌هایی هستند که اثر کاهش ابتلا به سرطانهای مختلف در آنها دیده شده است. زمانی که چای با غلظتی مناسب دم بکشند، تنها محتوی نیمی از کافئین یک فنجان قهوه است. با این حال چای بدون کافئین هم وجود دارد.

فواص چای سبز

چای سبز ماوی ترکیباتی بناه کاتچین، فیتوکمیکال و پولیفنول است که این ترکیبها نوعی آنتی اکسیدان (Antioxidant) محسوب می‌شوند. آنتی اکسیدان قابلیت مبارزه با سلولهای سرطانی را داراست. این ترکیب می‌تواند از رشد سلولها و تومورهای سرطانی جلوگیری کند. ویتامین C موجود در چای سبز با تقویت سیستم ایمنی بدن، بدن را در مقابل بیماریهای مختلف به ویژه بیماریهای فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در زمستان، اسهال و استفراغ در تابستان و مساسیتهای فصل پاییز مقاوم می‌کند. در چین باستان برای افرادی که دائما بیمار بودند چای سبز تجویز می‌کردند. نوشیدن چای سبز نه تنها گوش را در برابر عفونت و تورم محافظت می‌کند بلکه در صورت بروز این مشکل، نمدار کردن پارچه تمیزی با چای سبز و سپس تمیز کردن گوش با آن می‌تواند تا مدی از تورم و عفونت بکاهد.



آلاینده های هوای فانه:

مواد شیمیایی از جمله مشرک کش ها، رنگ ها، براق کننده ها، واکس ها، چسب ها، پاک کننده ها، فوشبو کننده ها و سفید کننده ها، دارای مواد تبخیر شونده هستند. پس از استفاده از این مواد بخشی از آن تبخیر شده، وارد هوای تنفسی می شود. بعضی از این مواد نیز ممکن است قابل اشتعال باشند.



واکنش های سریع این مواد عبارتند از: سوزش و فشارش چشم، بینی و گلو، سردرد، تماس

با این مواد در طولانی مدت منجر به از دست دادن قدرت تمرکز، حالت تهوع، آسیب کبد و کلیه و دستگاه اعصاب می گردد. اثر سرطان زایی برخی از این مواد بر میوهان و انسان به اثبات رسیده است. برای مقابله چه باید کرد؟ در ابتدا باید مشخصات روی بسته های مواد شیمیایی را به خوبی مطالعه و بعد آنها را خریداری کرد.

به ترکیبات ماده و افکارهای لازم در مورد آنها توجه کنید. از هر ماده ای در موارد مصرف ذکر شده بر روی بسته آن و بر اساس اطلاعات داده شده استفاده کنید. مثلاً اگر روی بسته پودری نوشته شده بود برای پاک کردن وان، دستشویی و کاشی، از آن برای پاک کردن جرم ظروف استفاده نکنید.

این مواد را در بسته بندی های انتخاب کنید که امکان پاشیده شدن، نشئت کردن و ریزش نداشته باشند.

مواد شیمیایی را در ظروف اصلی خودشان نگه داری کرده و سعی کنید برچسب مشخصات روی ظروف مفظ شود.

بهتر است مصرف مواد شیمیایی را با به کارگیری روش های ساده زیر کاهش داد:

- ترشحات و لکه ها را به سرعت تمیز کنید.

- پسمانده های غذا را به سرعت (قبل از فشک شدن) از روی ظروف پاک کنید.

- رطوبت های اضافی را در هر جای فانه سریعاً کنترل کنید (آب های راقد - نشئت لوله ها - چکه)

- استفاده از توری برای جلوگیری از ورود مشرات بهتر از استفاده از مواد مشرک کش است.

- مواد فوشبوکننده هوا در واقع فقط سلول های بویایی را بی مس می کنند وگرنه تأثیری در رفع بوی بد ندارند لذا نظافت و تهویه مناسب بهترین راه برای رفع بوی ناموشایند در محیط فانه است.

رنگ های پلاستیک کم ضررتر از رنگ های روغنی هستند. به این دلیل که با آب رقیق می شوند در حالی که در نقاشی با رنگ های روغنی بایستی از تینر و ملال های نفتی استفاده کرد. این مواد تبخیر شده و هوا را آلوده می کنند.

- نقاشی با قلم مو بهتر از نقاشی با وسایل رنگ پاش یا اسپری های رنگی است.



چگونه در هوای آلوده از ریه هایمان محافظت کنیم؟

مصرف نکردن دخانیات و استفاده از دستگاه های تصفیه هوا در منزل درصد قابل توجهی از آلودگی هوا را کاهش می دهد.



جریان فون ریه ها در اثر تماس با سرما و هوای سرد کاهش پیدا می کند و زمینه مناسب برای ابتلا به عفونت های مجاری تنفسی فراهم

می شود که باعث کم شدن مقاومت ریه در برابر بیماری ها می شود.

نوشیدن مایعات گرم و مراقبت از مجاری تنفسی فوقانی مانند بینی و دهان با استفاده از شال گردن و لباس گرم از راههای مناسب محافظت از ریه ها در فصل سرما است.

در صورت ابتلا به سرماخوردگی و بیماری های ویروسی نباید از آنتی بیوتیک ها استفاده و یا خود درمانی کرد چرا که باقی ماندن عفونت در ریه باعث ایجاد بیماری ای قارچی و ذات الریه می شود.



اسپری و پیستوله مقدار زیادی رنگ وارد فضا می کنند.

-پس از نقاشی بایستی در و پنجره ها را کاملاً بازگذاشت تا رنگ زودتر خشک شده و هوای آلوده فانه کاملاً تهویه شود.

-ذخیره کردن مواد سوختی خصوصاً بنزین در محل زندگی به علت تبخیر آن موجب آلودگی هوا شده و احتمال آتش سوزی را نیز افزایش می دهد.

-در فستکشویی ها به جای آب و مواد پاک کننده معمولی برای پاک کردن لباس ها ، از مواد شیمیایی استفاده می شود. باقیمانده این مواد بر روی لباس ها درفانه و محل نگهداری لباس به تدریج تبخیر می شوند . این مواد از آلوده کننده های هوای فانه هستند . متی الامکان از فستکشویی لباس ها فودداری کنید.

ممکن است موادی به کار ببرید که ظاهراً بی فطر باشند، اما هر چیزی که تبخیر شده و وارد هوا شود ، برمسب مقدار مصرف ، روش مصرف ، درجه سمی بودن آن و درجه مساسیت افرادی که با آن تماس دارند، می تواند عامل آلودگی هوا باشد.

سالانه بین ۵ تا ۶ هزار نفر بر اثر آلودگی هوا در شهر تهران جان فود را از دست می دهند.

همه ی افرادی که در مناطق تمت شرایط "هشدار" سکونت دارند یا تردد می کنند، تمت تاثیر عوارض ففیف آلودگی هوا قرار می گیرند، اما بیماران قلبی و تنفسی، کودکان و افراد مسن بیش از همه دچار این عوارض می شوند.



استفاده از ماسک های کاغذی و معمولی که در داروخانه ها فروخته می شود برای محافظت از ریه ها در هنگام آلودگی هوا موثر نیست. ماسک باید کاملا به ممفله دهان و بینی بپسبد و ماسک های نانو و هپا برای این منظور مناسب تر هستند اما قیمت انها در مقایسه با ماسک های معمولی گرانتر است.



از گیاهان در جهت رفع اثرات سوء آلاینده ها در فضاهای بسته میتوان بهره جست.

رعایت رژیم غذایی در سلامت ریه ها نقش مهمی دارد و مصرف ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها، سلنیوم و بتاکاروتن و مواد پکتین دار در این زمینه توصیه می شود.

یادمان باشد نیازی به صرف انرژی و گرفتن رژیم های فارق العاده و دست و پاگیر نیست بلکه با کمی تامل و دقت در انتخاب مواد غذایی مفید میتوان شیوه مناسب مصرف مواد غذایی را جایگزین شیوه غیر آگاهانه و مضر آن نمود. نتایج حاصل از مطالعات جدید و تمقیقات پیشرفته، گواهی آشکار بر این واقعیت است که "طبیعت خود بهترین معلم و درمانگر بوده و فواید ماند".

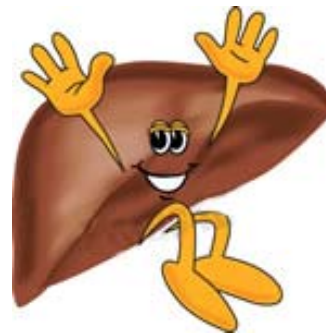


سلام من کبد شما هستم

سلام،

من کبد شما هستم.

می خواهم به شما بگم چقدر دوستتون دارم....



به روشهای زیر:

✓ من آهن، ویتامین ها و سایر مواد معدنی مورد نیاز شما را ذخیره می کنم.

✓ بدون من شما نیرویی نخواهید داشت.

✓ من ماده تلفی که برای هضم غذا لازم دارید را تولید می کنم.

✓ بدون من در کمترین زمان نابود می شوید مواد شیمیائی سمی که به خورد من می دهید، شامل الکل، آبجو، شراب، داروها (چه آنها که تجویز شده اند و چه خود تجویز می کنید و می فرید) و مواد مخدر را سم زدائی می کنم.

✓ بدون من عادات بد شما را می کشد.

✓ من قند (کربوهیدراتها، گلوکز و چربی) را مثل یک باتری در فوادم ذخیره می کنم تا وقتی به آن نیاز دارید در اختیارتان بگذارم.

✓ بدون من افت شدید قند شما را در حالت کما قرار خواهد داد.

✓ متی قبل از اینکه بدنیا بیایید فونی که زندگی شما را به گردش در می آورد می سازم.

✓ بدون من اصلا وجود نخواهید داشت.

✓ من پروتئین هایی که برای رشد و زندگی نیاز دارید را می سازم. بدون من نمی توانید درست رشد کنید.

✓ من سمومی که از طریق هوا، آگروز اتومبیل ها و مواد شیمیائی که تنفس می کنید را می زدایم.

✓ بدون وجود من آلوده کننده ها شما را نابود می کنند.

✓ من فاکتور لازم برای لخته شدن خون را می سازم و وقتی بطور اتفاقی دست خود را می برید خونریزی را بند می آورم.

✓ اگر من نباشم آنقدر فون از بدن شما می رود که می میرید.

✓ من از شما در مقابل تمامی میکروبهایی که به بدن وارد می شوند دفاع می کنم. میکروبهای سرماخوردگی، ویروس آنفلوآنزا و هر نوع مومبود ذره بینی مضر را نابود می کنم و یا مداخل ضعیفشان می کنم.

✓ بدون من شما هدف آسانی برای هر نوع عفونت شناخته شده برای بشر هستید.

✓ من شما را اینقدر دوست می دارم. اما شما چقدر مرا دوست دارید؟

اجازه بدهید به شما بگویم چگونه مرا دوست بدارید، یعنی کبد خودتان را:

✓ مرا در الکل، آبجو و شراب غرق نکنید.

✓ متی یک گلیاس هم برای بعضی ها زیاد است و زخمی همیشگی بر من باقی می گذارد.

✓ مراقب داروها باشید. تمام آنها مواد شیمیایی هستند و وقتی شما بدون تجویز پزشک از آنها استفاده می کنید



- ✓ وزن خود را کنترل کنید. چاقی شما را مستعد بیماریهای: کبد چرب، هپاتیت و سیروز کبدی میکند.
- ✓ بهداشت فردی را رعایت کنید
- ✓ مصرف ویتامین C و چای سبز برای سلامتی کبد مفید است.
- ✓ مصرف غذاهای سرخ کرده، آماده(فست فود) و روغنهای جامد را به حداقل برسانید.



- ✓ از غذاهای پرچرب، فیلی شیرین و یا شور بپرهیزید.
- ✓ از ربووسی افراد غریبه خودداری کنید.
- ✓ بطور منظم ورزش کنید. ۲ تا ۳ روز در هفته فعالیت بدنی داشته باشید.
- ✓ مصرف غذاهای پر فیبر را افزایش دهید مانند: سبزیجات، میوه ها، برنج، غلات و دانه های کامل.
- ✓ هرگز به سرنگ و سوزنهای دور انداخته شد دست نزنید.
- ✓ از آمیزش جنسی محافظت نشده و به اشتراک گذاشتن سرنگ و سوزن اجتناب ورزید.
- ✓ هپاتیت B و C درمان نشده منجر به سیروز کبدی، سرطان کبد و سرانجام پیوند کبد میگردد. بنابراین چنانچه جزو آن دسته از افرادی میباشید که در معرض این بیماریها قرار دارید متما واکسن هپاتیت B را تزریق کنید

- می توانید ماده ای سمی بجهود آورید که بسفتی بمن صدمه می زند.
- من به آسانی زخمی می شوم. و این زخمها که سیروز نام دارند همیشگی هستند.
- ✓ دارو گاهی لازم است. اما دارو خوردن در زمانی که نیازی به آن نیست عادت بدی است. این مواد شیمیائی می توانند بسفتی کبد شما را اذیت کنند.
- ✓ مراقب انواع اسپری ها باشید.
- ✓ به یاد داشته باشید: من مسئول سم زدائی آنچه تنفس می کنید هم هستم. پس وقتی دارید با مواد پاک کننده کار می کنید مراقب باشید که هوای اتاق دائم عوض شده و از یک ماسک استفاده کنید. این مسئله در مورد مشرک کش ها، فوشبو کننده ها، اسپری رنگ های و سایر مواد شیمیائی به دو برابر مراقبت امتیاج دارد.
- مراقب پییزی که تنفس می کنید باشید.
- ✓ مراقب پییزی که با پوست شما تماس پیدا می کند باشید. آن مشرک کشها که به گیاهان یا درختان می پاشید نه تنها هر نوع مشرک ای را که گیر بیاورند می کشند بلکه سلولهای پوست شما را هم نابود می کنند. به یاد داشته باشید که آنها هم مواد شیمیایی هستند. هرگاه در معرض مشرک کشها بوده و یا خود سمپاشی می کنید پوست خود را با دستکش آستین بلند، یک کلاه یا ماسک بپوشانید.
- ✓ متما خود را در مقابل ویروس هپاتیت B واکسینه کنید.
- ✓ از مصرف بیش از حد ویتامین های مملول در چربی مانند A, D, E, K بپرهیزید.
- ✓ از مصرف غذاهای پر چرب بپرهیزید. کبد تمام کلسترول مورد نیاز بدن شما را میسازد.



این عرق گیاهی موجب زیبایی صورت شده و از بوی بد عرق انسان میکاهد همچنین این عرق در تقویت معده انسان نیز موثر است کلسترول فون را تنظیم مینماید، در ماه های گرم سال تحمل گرما را در بدن افزایش میدهد ، مسکن اعصاب ، این عرق هم دارای اثر ادرار آور است هم برطرف کننده یبوست این عرق در درمان بیماریهای کبد و همچنین پاکسازی آن از سموم تاثیر زیادی دارد.

عرق شاهتره (طبیعت سرد)

این عرق نیز در درمان و همچنین محافظت کبد موثر است ، فون را تصفیه کرده و از آن را رقیق مینماید ، کاهنده فشار فون و کلسترول فون است ، این عرق همچنین مدر نیز میباشد . 2 فنجان در روز.

عرق فارشتری (طبیعت سرد)

این عرق تصفیه کننده فون و کبد میباشد همچنین اثر زیدی در دفع سنگ کلیه دارد ، اشتها را افزایش می دهد ، تعریق را زیاد مینماید ، نیروی را زیاد میکند ، اثر آرام بخش دارد و در بهبود تپش قلب نیز موثر است . 2 فنجان در روز.

همچنین از مصرف میوه جات و سبزیجات غافل نباشید مخصوصا هندوانه که قابلیت شستشوی بالایی در بدن دارد. زندگی من، و شما، به روشی که با من رفتار می کنید وابسته است.

مالا دیگر می دانید من چقدر مراقب شما هستم.

مالا دیگر می دانید چقدر نگران شما هستم.

لطفا با من به نرمی و با علاقه رفتار کنید.

دوست فاموش شما و دوستدار همیشگی شما... کبد

و بطور منظم هم تست هیپاتیت را انجام دهید. افراد زیر بیشتر در معرض ابتلا به هیپاتیت میباشند :

* افرادی که از داروهای داخل وریدی استفاده میکنند .

* معتادانی که از سوزن و سرنگ مشترک استفاده میکنند .

* زنان و مردانی که شریک جنسی متعدد دارند .

* کارکنان آمبولانسها، پرستاران، آتش نشانان، افسران

پلیس و غسالها

افطار

من تا وقتی که به آخرین لمظه های زندگی خود... و در نتیجه خود شما نرسیده ام به شما فیر نمی دهم که دچار مشکل هستم.

به یاد داشته باشید: من شکایت بکن نیستم.

وارد آوردن بار اضافی بمن با داروها، الکل و سایر مواد مضر می توانند مرا نابود کنند. این ممکن است تنها افطاری باشد که به شما می شود.

لطفا به نصایح من گوش کنید.

مرتب به کمک پزشک مرا چک کنید.

آزمایش غربال کردن فون می تواند بعضی از مشکلات را نشان دهد.

من وقتی صاف و نرم هستم فوبم. اگر سفت یا دارای برجستگی شوم یعنی مشکل دارم.

اگر پزشک شما به چیزی مشکوک شد اولترا ساوند یا سی تی اسکن می تواند مشکل را نشان دهد.

عرقیات سنتی مناسب در پاکسازی من

عرق کاسنی (طبیعت سرد و تر)





گیاهانی که جان شما را نجات می دهند.

متصاعد شوند مانند آشپزخانه و کارگاهها. اغلب ممیطحای کاری به دلیل استفاده از کامپیوترها، پرینترها و سایر لوازم الکترونیکی میتوانند از مضور گیاهان منتفع شوند.

بسیاری از ما در طول فصل سرما و حتی تا مدتی بعد از آن احساس افسردگی می‌کنیم، در حالی‌که خیلی راحت می‌توان با کمک گیاهان و درختچه‌های آپارتمانی فضایی سبز و بهاری را به درون خانه آورد و از آن لذت برد. این هم چند راهکار ساده برای آوردن منظره‌ای تازه و سبز به داخل منزلتان :

۱- گیاهانی با دوام انتخاب کنید :

گیاهان کمی هستند که می‌توانند در شرایط کم نور و خشک داخل آپارتمان‌های ما زندگی کنند، پس بهتر است که با دقت گیاه مورد نظرتان را انتخاب کنید. زنبق، سوسن، انواع شیپوری و درختچه‌های ژاپنی گزینه‌های زیبا و فوی هستند .



باور اکثر مردم بر این است که فطر آلودگی هوا تنها در فیابانهای شلوغ شهرها می‌تواند سلامت آنان را هدف قرار دهد در حالیکه این گونه نیست و آلودگی‌ها تا عمق خانه‌ها نیز نفوذ کرده‌اند. آلاینده‌های شامصی همچون منواکسیدکربن و دی‌اکسید نیتروژن و دی‌اکسید گوگرد که از اجاق‌های گاز و بخاری‌های نفتی و گازی منشا می‌گیرند تا ذرات ریز معلق ناشی از دود سیگار و گاز فطرناک رادون می‌توانند در سافتمانهای مسکونی و اداری مشکلات پر هزینه‌ای را به اقتصاد خانواده‌ها تممیل کنند. گیاهانی که معمولاً در فضای منزل مورد استفاده قرار می‌گیرند می‌توانند در ممیطح‌های بسته منازل و ادارات مکم یک فیلتر طبیعی را بر عهده بگیرند آنها توسط برگها هوا را جذب کرده، و به این طریق سموم و مواد زائد را از هوا گرفته و یا به مصرف فودشان میرسانند یا در سافتار فودشان انبار میکنند یا به نوعی دفع میکنند. هرچقدر اندازه برگها (یا تراکم آنها) بزرگتر باشد میزان هوایی که فیلتر میکنند نیز بیشتر است. تئوری اینگونه است که وقتی گیاهان این هوا را همراه با متعلقات آن جذب میکنند دیگر این مواد معلق در هوا وارد بینی ما نمیشود. و در نتیجه بیماریهایی مانند تنگی نفس، آلرژیها، عکس العمل بدن به قارچها و دیگر عوامل بیماریزا و بیماریهای ناشی از مواد شیمایی کاهش فواهد یافت.

گیاهان را در چه محلهایی قرار دهیم؟

اتاقهایی مانند اتاق خواب (برای اینکه گیاهان دی‌اکسید کربن را به اکسیژن تبدیل می‌کنند) - اتاقهای نشیمن که لوازم الکترونیکی زیادی مانند تلویزیون در آنها استفاده میشود. و مکانهایی که در آنها گازها ممکن است



۲- قبل از رسیدن بهار گیاهان را وادار به شکوفه دادن

کنید:

چهار تا شش هفته قبل از اینکه درختان به طور طبیعی شکوفه بزنند، چند شامه یک گیاه هفته مثل یاس زرد را بریده و به داخل آپارتمان بیاورید. شامه‌هایی را انتخاب کنید که جوانه‌های نابالغ دارند؛ آنها را به فانه آورده و درون گلدانی از آب و نگه دارنده گل قرار دهید .



۳- گیاهان دو منظوره انتخاب کنید:

یک گلدان زیبای پر از سنگ ریزه‌های رنگی و جذاب می‌تواند نقش دستگاه تصفیه هوا را نیز ایفا کند! آفرین تمقیقات «ناسا» نشان داده است که گیاهان آپارتمانی می‌توانند تا مد قابل توجهی از میزان آلودگی‌های شیمیایی درون فانه بکاهند و هوای داخل محیط را تصفیه کنند. از جمله گیاهان توصیه شده توسط این سازمان می‌توان به انواع گیاهان با برگ‌های قلبی و گوش فیل، شیپوری، پاپیتال، زنبق، بنجامین و بامبو اشاره کرد که هم ظاهر زیبایی دارند و هم برای سلامتی شما مفید هستند!



۴- از لبه پنجره‌ها غافل نشوید:

یکی از پنجره‌های فانه‌تان را که بیش از شش ساعت آفتاب در روز دریافت می‌کند را انتخاب کرده و گیاهان مورد علاقه‌تان را روی آن بکارید. می‌توانید از چندین گلدان کوچک و رنگی استفاده کنید. بهترین گزینه‌هایتان گیاهانی مانند نعنا، ریمان، پیازچه و آویشن می‌باشد که هم به فضای سبز فانه می‌افزایند و هم این امکان را برای شما فراهم می‌آورند که از آنها در آشپزی نیز استفاده کنید .



۵- فضای سبزتان را در ویتترین بگذارید:

با اضافه کردن یک گلفانه کوچک به فانه هیجان را به منزلتان بیاورید؛ یک مخزن شیشه‌ای دردار کارت‌ان را راه می‌اندازد. کف کانتینر را با خاک گلدان پر کرده و در همین مرملة، فکری به مال زهکشی آن نیز بکنید. لایه بعدی را با سنگ‌ریزه بپوشانید و برای پوشش روی آن از انواع گیاهانی که در مناطق مرطوب رشد می‌کنند مانند فزه و

سرفس استفاده کنید. در نهایت پس از افزودن چند گلسنگ و تکه‌های سنگ طبیعی و گل‌هایی نظیر بنفشه در مخزن را ببندید و از گلفانه کوچک‌تان لذت ببرید .



**۶- درفتچه بکارید :**

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که برای گیاهان‌شان وقت می‌گذارند و به آنها می‌رسند، به فکر کاشتن و پرورش یک «بونسای» باشید. درفتچه‌ای مینیاتوری که بسیار زیباست و با موصله و صبر می‌توان آن را به فرم دلفواه در آورد. البته اگر وقت کافی برای رسیدگی به آن را نداشته و جای کافی برای درفتچه‌های بزرگ‌تر دارید، می‌توانید به گزینه‌های دیگری مانند بنجامین و کاج آفریقایی فکر کنید .

**۷- با شکوفه‌ها بکارید :**

اگر شرایط آپارتمان‌تان برای رشد گل و گیاه مناسب است، به شما پیشنهاد می‌کنم که از یکی از این گل‌ها و البته شکوفه‌هایشان برای افزودن رنگ‌های فارق‌العاده به فانه‌تان استفاده کنید: ارکید، بنفشه، بگونیا، کاکتوس‌های گلدار و انواع شمعدانی .

**۸- گل‌های فشک را فراموش نکنید :**

با کمی فلاقیت و موصله می‌توانید فضای بی‌روح اتاق‌تان را با گل‌های فشکی که رنگ طبیعی‌شان را مفظ کرده‌اند، بیارایید. یک گل‌دان مناسب انتخاب کرده و قطعه‌ای اسفنج درون آن قرار دهید. گل‌های بزرگ‌تر را به سلیقه فودتان بچینید و لابه‌لای آنها را با گل‌های کوچک‌تر پر کنید .

**۹- یک گل‌دان گل طبیعی همیشه گزینه خوبی است:**

می‌توانید چند شافه گل از گل‌های میاطاتان را چیده یا سر راه‌تان سری به گل‌فروشی بزنید. دسته‌های گل طبیعی درون گلدانی زیبا و ساده روی میز وسط یا میز ناهارخوری، جلوه فوق‌العاده‌ای به فانه‌تان می‌بخشد.



چه گیاهانی را انتخاب کنیم؟

نیاز نوری: متوسط (معمولا پشت پرده پنجره یا با فاصله یکی دو متر از یکپنجره بدون پرده - یا پاسیویی بدون تابش مستقیم فورشید به گیاه)، نیاز آبی متوسط (وقتی سطح خاک گلدان رو به خشکی می‌رود مجددا باید آبیاری شود)، نیاز دمایی: متوسط (در محدوده دمایی مداخل ۱۵ درجه سانتیگراد تا محدوده ۳۰ درجه، و در صورت تامین رطوبت کافی شاید بیشتر، بهترین ماندگاری را نشان میدهد).

ناسا به این گیاه نمره ۸.۵ از ۱۰ داده و بهترین گیاه در بین گیاهان بررسی شده بوده است. این گیاه میتواند در ساعت خشکی هوا، رطوبت رسانی بکند و مواد سمی را از هوا گرفته و در طول زمستان میتواند به نوعی جایگزین دستگاههای بخور فانتگی باشد.

۲- نفل رافیس اکسلسا *Rhapis excelsa* که همان امتیاز ۸.۵ را به دست آورده و گیاهی بسیار مقاوم برای شرایط فانتگی است و چون نگهداری آن بسیار ساده است به *Lady palm* مشهور شده است. چون در هر هوای خشک و مرطوبی و در هر دمای معمولی دوام آورده و رشد میکند. همچنین به بیشتر آفات گیاهی مقاومت دارد.



از این نفل در ایران کمتر استفاده شده است و دیگر اعضای خانواده نفلها بیشتر رایج هستند. اصولا این گونه نفلها که برگهای براق و کلفتی دارند به نور بیشتری نیازمند هستند و آبیاری قبل از خشک شدن سطح خاک یا هنگامی

در لیست گیاهان بررسی شده در تحقیق ناسا، ده گیاه به عنوان گیاهان TOP-10 در توانایی جذب مواد و گازهای سمی و بهینه‌سازی هوای محیط انتخاب شده‌اند که در ذیل به آنها می‌پردازیم ولی سایر گیاهان نیز به نوبه خود در تصفیه هوا نقش دارند و مهم و مورد متی چند گیاه زنده در منزل و محل کار شماست. شما گیاهان را باید بسته به محیط فودتان و شرایط نگهداری موجود انتخاب کنید و البته در کنار این گیاهان، چند گیاه شفاف‌کننده دیگر نیز جهت تصفیه هوای فانتگی معرفی می‌نمائیم.

فراموش نکنید که گیاهان نیاز به رسیدگی (آبیاری، کودیاری و...) دارند و ارتباط انسان با گیاه یک ارتباط دو طرفه است.

۱- نفل اریکا *Dypsis lutescens* Areca palm از نفلهای بسیار زیبای جدید که در ایران در دهه اخیر در محیط منزل و کار مورد استفاده قرار می‌گیرد. بسیار مقاوم است و به نور متوسط و آبیاری متوسط و دمای متوسط نیازمند است. در شرایط مساعد فوب رشد میکند و در آپارتمانها ماندگاری فوبی از خود نشان میدهد.





استفاده شده و نگهداری میشود. گیاهی است بسیار کم توقع که با نیاز نوری کمتری نسبت به سایر گیاهان به ممیط فانه آداپته شده و زندگی میکند. این گیاه در جذب موادشیمایی بفضوص فرمالدئید بسیار فوب عمل میکند. البته در نظر داشته باشید که خوردن برگ این گیاه ممکن است برای حیوانات خانگی مانند سگ و گربه مضر باشد.



فیکوسها نسبت به کم نوری تا مدودی مقاومت دارند ولی برای رشد بهتر به نور کافی نیاز داریم. نسبت به کم آبی نیز مقاومت دارند ولی بهتر است پس از خشک شدن سطح خاک آبیاری کامل مجددا انجام شود. آبیاری برگها یا تمییزکاری برگها با دستمال نم دار در گیاهان کوچک موجب شفافیت و شادابی گیاه خواهد شد. گاهی در بین خانواده ها می شنویم که به این گیاه «شیر» میدهند، (شاید به دلیل تشابه شیرآبه این گیاه به شیر) با وجود منافی که این کار ممکن است داشته باشد به دلیل کپک زدن شیر در خاک و ایجاد قارچهای مفید و کاملا مضر به نظر میرسد ضرر اینکار بیشتر از منافعش باشد و توصیه میکنیم از موادپروتئینی غیر پوسیده مانند شیر تازه به گیاهان ندهید. باقیمانده پوسیده موجودات زنده مانند پودر استفوان یا ... برای بهبود کیفیت خاک مناسبتر هستند).

که خاک میفواهد فشک بشود بهتر است انجام شود. ممدوده دمایی مورد نیاز این گیاهان فرق میکند و گاهی تا صفر درجه نیز مقاومت نشان میدهند ولی اصولا بهتر است در زمستان در مکان سرپوشیده نگهداری شوند.



۳ - نفل شامادورا Chamaedoreaseifrizii که نمره ۸.۴ را به دست آورده. به نور غیر مستقیم و ممیط گلدان مرطوب نیازمند است. برای بهینه سازی هوای ممیط در اغلب نقاط میتوان روی این گیاه مساب باز کرد.

شامادورا نیاز نوری متوسطی دارد و از تابش مستقیم آفتاب ممکن است صدمه ببیند. گیاهی بسیار رطوبت دوست است و بهتر است روی برگها آبیاری شود و قبل از فشک شدن سطح خاک آبیاری مجدد انجام شود. این گیاه میوه های زینتی زرد رنگ ریزی نیز تولید میکند. ممدوده دمایی مورد نیاز این گیاه نیز حداقل ۵ درجه میتواند باشد.

۴ - فیکوس روبوستا (یا درفت لاستیک هندی) - به دلیل داشتن شیر لاکس طبیعی که نمره ۸ را به دست آورده است. این گیاه بسیار مقاوم در اغلب نقاط ایران



متمم تجویز میشود. وجود این گیاه در اتاق میتواند به عنوان یک عامل ضد آلرژی تلقی شود. چرا که پس از ۶ ساعت از آوردن این گیاه به یک اتاق آلوده، مدود ۶۰ درصد از قارچها و آلودگیهای هوایی و معلق در هوا را جذب کرده که موجب میشود افرادی که به آلرژی های تنفسی دچار هستند در اتاقهایی که این گیاه در آن مضمور دارد بهتر زندگی بکنند.

نیاز نوری پاپیتالها بسیار کم است و میتوانند در سایه زندگی و رشد بکنند ولی در شرایط نوری بهتر مسلما رشد بهتر و کیفیت رنگ و برگ بهتری دارند. نسبت به کم آبی مساساند و بهتر است قبل از خشک شدن سطح خاک مجددا آبیاری شوند (بخصوص هدراهای برگ ریز رنگی و ابلق). به دلیل فشردگی برگها به آفاتی مانند شپشکها، راب و ملزون، پوسیدگیهای ناشی از عوامل قارچی مساسیت دارند و بهتر است ماهانه مداخل یکبار پشت برگها را بابت وجود آفات یا عوامل بیماریزا بررسی کنید .



۷- نفل فرما زینتی *Dwart Date Palm Phoenix roebelenii* (امتیا ۷.۸) که در ایران به فنیکس و نفل فانگی مشهور است. و در همه جای ایران یافت میشود. گیاهی نور دوست که سالهای مدیدی در منزل و پاسیوها زندگی میکند و شاید تنها ایراد این گیاه مجم گسترده و ماندگاری طولانی آن باشد که پس از ۲۰ سال صامب گیاه نمیداند با آن چه کار بکنند؟ این گیاه علاوه بر ایجاد مس

۵- دراسینا *Dracaena deremensis* که نمره ۸.۷ کسب کرده است. این خانواده دارای اعضای زیادی است و متی بامبوهای فوشنشانس نیز از این خانواده هستند و اغلب مشابه هم هستند و به مضم قرار گرفتن در ممیط شروع به بهینه سازی هوا میکنند. انواعی از این گیاهان که دارای رنگهای روشن (اصطاما ابلق) هستند اغلب به نور کافی و آب کافی نیازمند هستند.



اغلب دراسیناها به کم نوری و کم آبی مقاومت دارند ولی شرایط نامساعد موجب بدقیافه شدن این این گیاهان میشود. بهتر است در مملی روشن - دور از تابش شدید فورشید - (بخصوص آنهایی که دارای رنگ و طرح غیر از سبز هستند (نگهداری شوند و هنگام خشک شدن سطح خاک آبیاری کاملی انجام شود.

برخی از گیاهان این خانواده گلهای سفید بسیار معطری تولید میکنند. (انواع دراسیناها: دراسینا پرچمی، برگ بلالی و لای و بامبو)

۶- هدرا هلیکس یا پیچک انگلیسی *Hedera helix* (این گیاه مانر نمره ۷.۸ شده است) این گیاهان در ایران به وفور کاشته میشوند. نوع برگ درشتتر آن در ایران به نام پاپیتال و عشقه شناخته شده و در فضای سبز شهری بسیار استفاده میشود. در این تمقیق نوع برگ ریز آن استفاده شده که انواعی از آن به نام هدرا ایرانی نیز وجوددارند. از این گیاه استفاده دارویی نیز شده و شربت سینه (برای مداوای بیماریهای سرمافوردگی و ...) توسط پزشکان



۹- سرفس (فوژریا فرن) *Nephrolepisexalta* (امتیاژ: ۷.۵) این گیاه به فوبی و کارایی بالامیتواند ذرات معلق سمی در هوا و قارچهای هوازی را تجمع آوری و تصفیه کند. رنگ سبز ملایم و نوع آرایش برگها فواص آرام بخشی به این گیاه میدهد. همچنین این گیاه به نور غیر مستقیم نیاز دارد و از آنجا که برگهای به هم فشردهای دارد در صورت باقی ماند قطرات آب روی برگها موجب افزایش احتمال بیماریهای قارچی شده و به گیاه صدمه وارد فواهدشد. لذا توصیه میشود روی برگها این گیاه آب پاشی انجام نشده و فقط ریشه آن آبیاری شود.

نیاز نوری: کم و متوسط، نیاز آبی متوسط و زیاد (به ریشه‌ها) و نیازدمایی متوسط و بالا (انواع فوژرها : فوژر معمولی، سرفس شاخ گوزنی و سرفس کرتان)



زندگی در محیط سموم معلق در هوا را نیز جذب کرده و به بهینه‌سازی هوای محیط کمک میکند.

نفلهایی از جنس فرما از نظر نوری طالب نور مستقیم و زیاد هستند، هرچقدر نور زیادتر باشد ایستادگی برگها و رنگ آنها بهتر میشود. نیاز آبی متوسطی دارند و بهتر است هنگام خشک شدن سطح خاک آبیاری مجددا انجام شود. بهجز بیماریهای قارچی مانند زنگ زرد یا زنگهای فطی فیلی کم به مشکلات دیگری دچار میشوند.



۸- فیکوس آمستل *Ficus maclellandi* 'Alii' یا *Ficus Amstel king* که در ایران بیشتر به آمستل یا فیکوس آمریکایی مشهور است. فیکوسی با برگ های کشیده و سبز براق (یا برگهای سبز و طلایی) است که بسیار مقاوم است و در صورت داشتن نور کافی و آب کافی در خاک غنی سالهای سال عمر میکند. این فیکوس نیز مانند دیگر اعضای خانواده انجیرها دارای شیرآبه یا لاتکس است.

نیاز نوری: متوسط و زیاد (به کم نوری مساسیت داشته و در اثر نور کم یا آبیاری کم نوک برگها خشک میشود)، نیاز آبی: زیاد و نیاز دمایی متوسط



ترجمه، تالیف و گردآوری از مهدی مکیمی اصل (کارشناس تولید و پرورش گل و گیاهان زینتی) www.golchi.com

منابع:

NASA Study House Plants Clean Air
Top 10 Air Purifying House Plants
How to Purify the Air Using Plants

۱۰- اسپاتفیلوم (Spathyfylum) به انگلیسی Peace lily - سوسن صلح [امتیاز: ۷.۵] گیاهی سرسبز و پر برگ با برگهای براق و جذاب که در اکثر خانه‌های ایرانی میتوان آن را یافت. عاشق آبیاری است و به نور متوسطی نیاز دارد. گل‌های سفیدرنگی باز میکند که در زمان غنچه بودن به سبزی مایل است. تنها نیاز این گیاه واقعا آبیاری زیاد است و متی توصیه میکنیم برگها را نیز آبیاری کنید تا همیشه به عنوان یک بهینه‌ساز هوای خانه برای شما در تمام مدت عمرش خدمت بکند.

نیاز نوری متوسط و کم، نیاز آبی: زیاد، و نیاز دمایی متوسط



علاوه بر ۱۰ گیاه فوق میتوان از گیاهانی مانند: پتوس آویز (برگ ابلق یا سبز)، آفتابگردان، آگلانما، داوودی کاشته شده در گلدان، ژربرا گلدانی، گندمی (سجافی) نیز نام برد که تواناییهای بالایی برای بهینه‌سازی هوای محیط دارند و مسلما گیاهان دیگری نیز با قابلیت‌های اینگونه در طبیعت وجود دارند که هنوز مورد بررسی قرار نگرفته اند.