توصیه‌های فصلی طب سنتی در گفت‌وگو با دکتر سعید صانعی متخصص طب سنتی

سنت و صحت

نیلوفر جامه‌بزرگی

بهار همچنان می‌آید و روح و جان تازه‌ای به ما می‌دهد. برای بسیاری از ما به‌رغم زیبایی‌های بسیار یادآور رخوت، سستی و شاید انواع بیماری‌هایی مانند آلرژی (حساسیت) باشد. شاید از نظر بسیاری راه گریزی از این شرایط نیست و تنها باید منتظر ماند تا بهار جایش را به فصل بعدی بدهد اما با نظرات دکتر سعید صانعی، متخصص طب سنتی می‌توان بهار را با شادابی و تندرستی بیشتری سپری کرد. این متخصص معتقد است باید برای حفظ سلامت بدن خود هرچه بیشتر تلاش کنیم تا بدنمان را نیز خانه‌تکانی کنیم و از شر سموم و مواد زائدش خلاص شویم و تنها با این شرط است که می‌توانیم با بدنی سبک و بشاش به بهار خوشامد بگوییم. در ادامه نکاتی کوچک درباره سلامت عمومی بدن از رژیم لاغری گرفته تا پاکسازی بدن در فصل بهار برایتان آورده‌ایم. این نکات کاربردی را بخوانید.

سلامت: بسیاری از افراد برای کاهش وزن در فصل بهار قبل یا بعد از نوروز اقدام می‌کنند. نظر اطبای طب سنتی در این‌باره چیست؟

ابتدا بهتر است بدانید اگر در این فصل هوای بدنتان را نداشته باشید به احتمال زیاد دچار رخوت و انواع حساسیت‌ها می‌شوید و در نهایت شادابی‌ای که در فصول گذشته داشته‌اید را تجربه نخواهید کرد. ماجرا از این قرار است که در زمستان سمومی در بدن به صورت خفته باقی مانده‌اند؛ بر اساس طب سنتی بهار زمان مناسبی برای دفع این سموم و پاکسازی بدن محسوب می‌شود. توجه کنید در این فصل نباید رژیم غذایی بگیرید و به خودتان گرسنگی بدهید. فعلا بهتر است دور لاغرشدن غیراصولی که با نخوردن‌های طولانی‌مدت همراه است، خط قرمز بکشید. غذانخوردن طولانی‌مدت باعث می‌شود بدن از مواد غذایی آلوده ذخیره‌شده در زمستان استفاده کند؛ با ورود این مواد غذایی به دستگاه هاضمه، درنهایت کبد و هورمون‌هایی که مسوول تامین غذا هستند، مجبورند از مواد غذایی آلوده برای آماده‌سازی بدن استفاده کنند که درنتیجه آن سلامت بدن از بین می‌رود.

سلامت: پس برای مقابله با افزایش وزن چه کنیم؟

اول اینکه سعی کنید همیشه در خوردن متعادل باشید و دوم اینکه به‌جای گرسنگی دادن به خودتان از مواد غذایی کم‌کالری مانند سبزیجات، هویج، کرفس و انواع میوه‌ها میل کنید و هر میوه‌ای که دم‌دستتان بود به‌عنوان اکسیری از طبیعت بهاری به بدنتان هدیه دهید. با این کار هم بدون تحمل گرسنگی وزن کم می‌کنید و هم به فرایند دفع سموم بدن کمک بزرگی خواهید کرد. نکته مهم دیگر اینکه مصرف غذاها و لبنیات چرب را به حداقل برسانید. توجه داشته باشید با مصرف میوه‌ها و غذاهای سبک و راحت‌الهضم در بهار علاوه بر کاهش وزن به بدنتان فرصت کافی برای استفاده از مواد ذخیره‌شده در زمستان را نیز می‌دهید.

سلامت: گرسنگی در بهار چگونه به بدن آسیب می‌رساند؟

بدن هوشمند است. البته هوش کمی دارد و نباید او را دانشمند در نظر بگیرید! بدن با شوک گرسنگی دستپاچه می‌شود و دنبال غذا از تمام مواد بد و غیرمفید و حتی فضولات غذایی تغذیه می‌کند و درنهایت هم بیمار می‌شود. این سیستم جایگزینی مواد غذایی زائد به جای موادی که منتظر دریافت‌اش بوده، خودکار است و با به کار افتادن‌اش در بدن ممکن است باعث بروز تپش قلب شود. پس اگر فردی در فصل بهار با رژیم که پیش گرفته دچار تپش قلب شد باید بداند با شوک گرسنگی غذاهایی ناسالم به قلبش رسانده و درنهایت صدای قلب خودش را درآورده است. تاری دید هم از مشکلاتی است که ممکن است در فصل بهار ریشه در نوع تغذیه داشته باشد و سرکلاف آن به عدم دفع مواد زائد باقی‌مانده از زمستان یا رژیم گرسنگی بی‌موقع برسد. به همین دلیل همیشه حواستان باشد مقدار غذایی به بدنتان برسانید که گرسنه نمانید و به بدن خود فشار زیادی وارد نکنید.

سلامت: آیا باید در فهرست غذاهای روزانه خود نیز تغییراتی ایجاد کنیم؟

بله، نکات زیادی برای مصرف غذا وجود دارد که از جمله آن می‌توان به حذف گوشت قرمز اشاره کرد. گوشت قزمز برای فصل بهار سنگین است و بهتر است به جای آن در این فصل از گوشت پرندگان سبک مانند کبک بیشتر استفاده کنید. پروتئین گوشت را می‌توانید با استفاده بیشتر تخم‌مرغ‌های آپیز جبران کنید. بهتر است تخم بلدرچین را نیز در برنامه غذایی خود جا دهید.

سلامت: نوشیدنی‌هایی که می‌توانیم در بهار بنوشیم کدام‌اند؟

شربت انار و شربت سکنجبین بسیار مناسب فصل بهارند. تلکیف آب انار که مشخص است اما برای تهیه سکنجبین می‌توانید از ۲ قاشق عسل، ۲ قاشق عرق نعناع و درنهایت ۱ قاشق سرکه سیب یا انگور استفاده کنید؛ همه این مواد را با هم ترکیب کنید و اگر هم توانستید و برایتان مقدور بود، چند دقیقه‌ای بجوشانید تا خوب با هم مخلوط شوند. بعد بگذارید کمی خنک شود. برای استفاده به ازای هر یک لیوان از شربت دو لیوان آب اضافه کنید و بعد یک لیوان بعد از صبحانه، ناهار و شام از این شربت خوشمزه بنوشید تا گوارای وجودتان شود.

سلامت: برای حفظ سلامت چه دمنوش‌هایی بنوشیم؟

یکی از بیماری‌هایی که در فصل بهار رایج می‌شود، ورم و نفخ معده است که به دلیل هجوم همان مواد زائد به سیستم بدن با بروز درد و ورم و ناراحتی، به‌خصوص نفخ و درد معده همراه می‌شود. بابونه شیرازی یکی از موادی است که برای حل این مشکل به کار می‌آید. ما ۳ نوع بابونه در بازار داریم؛ بابونه گاوی، بابونه زینتی و بابونه شیرازی. بابونه گاوی تنها برای استعمال خارجی است و به هیچ عنوان نباید خورده شود. به عبارت دقیق‌تر سمی است. بابونه زینتی هم که خاصیت دارویی ندارد. داروی مورد نظر ما برای درمان با بابونه شیرازی است. برای مصرف بابونه شیرازی آن را دم کنید. برای مصرف آن یک قاشق غذاخوری از آن را در یک لیوان آب جوش بریزید و اجازه بدهید ۲۰ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف کنید و در زمان ناشتا بنوشید. بعد از نوشیدن آن به ٤ طرف (پهلوی راست، پهلوی چپ، طاقباز و دمر) و در هر طرف ٤ دقیقه دراز بکشید. هدف از دراز کشیدن این است که دارو به هر ٤ طرف معده برسد و به خوبی اثر کند. به طور کلی خواص زیادی برای دمنوش بابونه وجود دارد؛ اول اینکه بابونه برای معده مفید است و خاصیت ضدورم و ضددرد برای آن دارد و دوم اینکه برای کلیه سودمند است و به دفع سموم کمک می‌کند. سوم اینکه برای از بین بردن صفرای کبد مفید است و چهارم اینکه باعث تمیزی و پاکسازی پوست می‌شود؛ در یک کلام اینکه بابونه دمنوش بسیار مفیدی است.

سلامت: برخی افراد در فصل بهار از کسالت گله دارند. آیا چاره‌ای برایشان وجود دارد؟

برای افرادی که در بهار دچار رخوت و افسردگی می‌شوند، دمنوش بادرنجبویه توصیه می‌شود. طرز تهیه این دمنوش هم درست مانند دمنوش بابونه است؛ کافی است یک قاشق از آن را همراه آب جوش ۲۰ دقیقه دم کنید و بعد از صاف کردن بنوشید. زمان بهتر برای مصرف این دمنوش ساعت ۹ یا ۱۰ شب است.

سلامت: چه اصولی را درباره خواب باید رعایت کنیم؟

خواب کافی نیز در این فصل بسیار مهم است و باید قبل از ساعت ۱۰ یا ۱۱ استراحت کنید. بهتر است در این فصل مهمانی‌های شبانه و شب‌زنده‌داری را حذف کنید یا به حداقل برسانید. علت این توصیه در فصل بهار این است که در راستای دفع سموم جمع‌شده در زمستان، بدن در ساعات شب یعنی حدود ساعت ۱ شروع به دفع سموم می‌کند که اگر بیدار باشید، این اتفاق بسیار کم می‌افتد و زمان طلایی برای دفع سموم را از دست داده‌اید. بدون دفع سموم در روز بعد بسیار کسل خواهید بود. سعی کنید شام را حدود ساعت ۸ یا نهایت ۹ میل کنید تا بتوانید زودتر به رختخواب بروید و سیستم دفع سموم را به درستی در بدنتان راه بیندازید. نکته دیگر اینکه حتما قبل از خواب دستشویی بروید تا بدن برای دفع سموم به‌اندازه کافی ظرفیت خالی داشته باشد. مسلما زمانی که روده شما پر از ادرار و مدفوع است، دفع سموم به خوبی انجام نخواهد گرفت. درست است که مهمانی رفتن و شب‌زنده‌داری شیرین است اما اگر رسوم مناسب با فصل بهار را انجام دهید، بهاری بانشاط، سرحال و شاداب خواهید داشت و می‌توانید از مواهب هوای لطیف بهاری بهره‌مند شوید در غیر این صورت کسالت و خواب‌آلودگی بهاری گریبانتان را می‌گیرد و بدون آمادگی و سبکی با آمدن فصل تابستان و گرما با مشکلاتی مانند عرق‌ریزش، خشکی، تلخی دهان، عرق‌سوز شدن پاها و زیر بغل یا حتی اسهال و استفراغ روبرو می‌شوید. درنهایت هم کلافگی و عصبانیت ناشی از دفع نشدن سموم در زندگی اجتماعی‌تان تاثیر می‌گذارد. فراموش نکنید اگر در بهار سموم را از بدن خود دفع نکنید، در بدنتان رسوب می‌کنند و دفعشان سخت می‌شود. درنهایت هم با بروز بیماری‌های مختلف نیاز است کارهای درمانی انجام دهید.

سلامت: با توجه به اینکه نوروز فصل عید و بازدید است، چه میزان و چه غذاهایی را می‌توانیم در مهمانی‌ها مصرف کنیم؟

متاسفانه در فصل بهار کار بسیاری از ما برعکس است و درست در فصلی که باید غذا و گوشت کمتری مصرف کنیم با مهمانی‌ها، سفرها و رستوران‌ها بیشتر کباب و گوشت می‌خوریم و مواد زائد را بیشتر در بدن تلمبار می‌کنیم. درنهایت هم هرکس با توجه به عضوی که نقطه ضعف اوست، دچار بیماری می شود.

سعی کنید در مهمانی‌ها غذاهای سبک بخورید و بیشتر میوه مصرف کنید. شما مجازید به میزان روزانه ۷ مغز آجیل و در مجموع ١٤ تخمه یا ۷ انجیر میل کنید. خود را موظف به شمردن کنید. می‌توانید این تعداد را در مهمانی‌های مختلف تقسیم کنید تا بیش از اندازه میل نکنید. لب به آجیل‌های شور نزنید. آجیل شور باعث غلظت خون و مشکلات دیگری مانند جوش صورت می‌شود. با توجه به اینکه مدام مهمانی دعوت می‌شوید، از هر فرصتی در خانه برای تهیه سوپ و آش استفاده کنید و هرچه بیشتر از این مواد غذایی میل کنید. برای مهمان‌ها هم می‌توانید بیشتر از گوشت پرندگان مانند بلدرچین، مرغ، بوقلمون یا کبک طبخ کنید تا هم خودتان و هم مهمانان سالم‌تر بمانند.

شما مجازید به میزان روزانه ۷ مغز آجیل و در مجموع ۱۴ تخمه یا ۷ انجیر میل کنید. خود را موظف به شمردن کنید. می‌توانید این تعداد را در مهمانی‌های مختلف تقسیم کنید تا بیش از اندازه میل نکنید

سلامت: تکلیفمان با مصرف ماهی‌ها در بهار چیست؟

در بهار ماهی را بدون ادویه میل نکنید. ماهی بسیار سرد و مرطوب است و استفاده از آن در فصل بهار که خود مزاجی گرم و مرطوب دارد، مناسب نیست و باعث رخوت و سستی می‌شود. قدیم‌ترها مرسوم بود سبزی‌پلوماهی را با سیر زیادی طبخ می‌کردند. سیر به‌خصوص هنگام استفاده از ماهی بسیار مفید است و سردی ماهی را خنثی می‌کند. به طور کلی استفاده از سیر به‌خصوص در مناطق شمالی که رطوبت زیادی دارند، بسیار توصیه می‌شود.

سلامت: با توجه به مزاج بهار آیا میوه‌های ممنوعه‌ای وجود دارند یا مجازیم هر میوه‌ای را میل کنیم؟

سوال بسیار خوبی است. بهتر است هرچه بیشتر تاکید کنم دل به نوبرانه‌ها نسپارید. در فصل بهار میوه‌های نوبهاری یا همان نوبرانه‌ها به بازار می‌آیند. مصرف چاغاله‌بادام و گوجه‌سبزهای ترش را اصلا توصیه نمی‌کنیم. هضم این میوه‌ها به شدت برای بدن مشکل است. باید بگویم خیلی از چاغاله‌هایی که در خیابان یا مغازه‌ها به فروش می‌رسند، چاغاله بادام نیستند و چاغاله زردآلو یا مخلوطی از هر دو ترکیب‌اند. چاغاله زردآلو بسیار بدقلق‌تر از چاغاله بادام است و هضم آن بدن را آزار می‌دهد و دستگاه هاضمه نمی‌تواند به این سادگی‌ها با آنها کنار بیاید. گوجه سبز هم در همین گروه قرار می‌گیرد و به‌خصوص برای کسی که معده‌اش ناراحت است، اصلا توصیه نمی‌شود. البته توصیه اول ما استفاده نکردن از این میوه‌هاست اما اگر تصمیم به میل کردن نوبرانه‌ها گرفتید حتما روی آنها نمک و آویشن یا گلپر و نمک بپاشید که به‌عنوان مصلح عمل می‌کند.

سلامت: اطبای سنتی بار سیدن بهار چه مراسمی برای سلامت انجام می‌دادند؟

یکی از کارهای که در گذشته انجام آن بسیار مرسوم بوده، استفراغ یا قی کردن بوده است. در گذشته بسیاری از افراد با شروع سال جدید، مراسمی برگزار می‌کردند تا دچار اسهال و استفراغ خودخواسته شوند. به این ترتیب که ابتدا آش جو با سیر زیاد میل می‌کردند و سپس داروهایی گیاهی که بدن را دچار اسهال و استفراغ می‌کرد و اتفاقا بسیار هم بدمزه بود، مصرف می‌کردند و کمی هم آش آلو می‌خوردند تا دچار اسهال و استفراغ شوند. با این کار سموم را از بدن دفع می‌کردند و بعد به حمام چندساعته می‌رفتند و چند نوبت کیسه می‌کشیدند تا از شر پوست‌های پینه‌بسته و خسته رهایی یابند. درنهایت هم لباس نو می‌پوشیدند و به مهمانی می‌رفتند. این کار روش مناسبی برای دفع سموم بوده و متاسفانه به دلیل دشوار بودن یا شاید ویژگی انسان‌ها که دوست دارند، راحتی را تجربه کنند، به فراموشی سپرده شده است. شما هم می‌توانید برای تقویت بدن خود یک قاشق غذاخوری تخم شنبلیله را در یک لیوان شیر بجوشانید و بعد ناشتا بخورید این محلول استفراغ‌آور است یا می‌توانید از محلول غلیظ آب و نمک استفاده کنید یا حتی می‌توانید نمک را با شیر مخلوط کنید تا با تحریک گلو استفراغ کنید. البته این کار برای افرادی که دچار زخم معده و ناراحتی‌های دیگر معده هستند، توصیه نمی‌شود. اگر شخص مشکل معده نداشته باشد با خیال راحت می‌تواند از این شیوه مفید برای پاکسازی بدنش استفاده کند.

سلامت: در این فصل سفر زیاد است و ممکن است کودکان بهداشت را رعایت نکنند و در گیر بیماری‌های انگلی شوند. توصیه شما در این مورد چیست؟

داروهایی برای از بین بردن انگل وجود دارد اما اگر در سفر بودید و دسترسی به داور نداشتید یا به هر دلیلی نمی‌توانستید از این داروها استفاده کنید، شیر را با سیر بجوشانید و مصرف کنید تا به دفع انگل‌های روده کمک کنید. انگل شیر را دوست دارد و شیر به‌عنوان طعمه عمل می‌کند. انگل به طرف آن حمله می‌کند و بعد به وسیله سیر موجود در شیر از بین می‌رود. در هرصورت این ترفند می‌تواند در بسیاری از موارد مفید باشد و حتی [redacted] و قرص‌های شیمیایی نمی‌توانند به طور کلی بدن را پاکسازی کنند و به همین دلیل دانستن این نکات بسیار کاربردی است.■

چگونه از بروز علایم حساسیت بهاره پیشگیری کنیم؟

ترجمه: ستاره محمد

آلرژی (حساسیت) تنفسی چه در گردوخاک داخل خانه ریشه داشته باشد، چه تماس با گرده گیاهان خارج از منزل، زندگی را به کامتان تلخ می‌کند! اگر شما نیز با آمدن نوروز علائم آزاردهنده حساسیت فصلی را تجربه می‌کنید، باید بدانید تنها نیستید. سرفه، عطسه، احتقان و آبریزش چشم و بینی هر ساله زندگی میلیون‌ها ایرانی را مختل می‌کنند. اگرچه برای حساسیت درمان قطعی و دائمی وجود ندارد و داروها در این مورد تاثیر نسبی دارند می‌توان با راهکارهایی ساده و تاثیرگذار، علائم ناشی از حساسیت فصلی را به حداقل رساند.

۱. لباس‌ها را با آب داغ بشویید و اتو بکشید: یکی از عوامل اصلی حساسیت‌های خانگی، کرم‌ها و جانوران میکروسکوپی و ریزی هستند که از گردوغبار خانه تغذیه می‌کنند. این جانوران به زندگی کردن روی لباس‌ها، رختخواب و عروسک‌های پشمالو علاقه خاصی دارند! بنابراین برای از بین بردن آنها باید تمام لباس‌ها و ملحفه‌ها را داخل ماشین لباسشویی با آب داغ بشویید و بعد در خشک‌کن بیندازید و با درجه حرارت بالا خشک کنید. از قرار دادن عروسک‌های پشمالو روی تخت نیز خودداری کنید و ملحفه‌ها و پتوها را حداقل هفته‌ای یک بار با حرارت ۵۰ درجه سانتی‌گراد (۱۳۰ درجه فارنهایت) یا بالاتر بشویید. اتو کشیدن هم به کشته شدن این جانوران کمک می‌کند. یادتان باشد هیچ وقت لباس‌ها را در فضای بیرون از خانه خشک نکنید.

۲. از عینک آفتابی استفاده کنید: هرساله حدود ۳۵ میلیون نفر به دلیل پخش شدن گرده گیاهان به‌وسیله باد دچار تب و حساسیت می‌شوند. استفاده از عینک آفتابی باعث می‌شود گرده‌های کمتری به چشم وارد شود. افرادی که چشم‌های حساسی دارند و در فصل حساسیت دچار قرمزی و آبریزش چشم می‌شوند، نسبت به آفتاب نیز حساس‌تر هستند. بنابراین استفاده از عینک‌های مناسب به آنها توصیه می‌شود. در این مورد عینک‌های دودی‌تر با فریم بزرگ‌تر، انتخاب مناسب‌تری هستند.

۳. بلافاصله بعد از ورود به خانه دوش بگیرید: گرده‌های گل و گیاه را با خودتان داخل خانه نیاورید. بلافاصله بعد از هرگونه ورزش، کار، تفریح و... با ورود به خانه سراغ کمد لباس‌هایتان بروید و لباس جدید بپوشید. حتی بهتر است لباس‌های خود را در ورودی خانه تعویض کنید. لباس‌های قبلی را هم داخل ماشین لباسشویی بیندازید و در آن را ببندید تا گرده‌ها پخش نشوند. اگر برایتان مقدور است، دوش بگیرید تا عوامل حساسیت‌زا از روی پوست و به‌خصوص موها و ریش و سبیلتان پاک شوند! یادتان باشد هنگام کار و فعالیت در محیط‌های باز حتما از ماسک‌های مناسب استفاده کنید.

۴. از لباس‌های زبر دوری کنید: لباس‌هایی از جنس لنین، کتان، جین، پشم و... که دارای بافت زبر هستند، بیشتر از سایر لباس‌ها گردوخاک و گرده گیاهان را به خود جذب می‌کنند. در عوض پارچه‌های نخی، ریون، حریر، ساتن و... به دلیل صیقلی بودن، گرده‌ها را از روی خود سر می‌دهند بنابراین انتخاب مناسب‌تری برای افراد حساس هستند.

۵. پنجره‌ها را بسته نگه دارید: در فصل حساسیت سعی کنید تمام پنجره‌های خانه را بسته نگه دارید و درزهای آنها را به خوبی بگیرید. برای تهویه نیز فقط از کولرهای گازی استفاده کنید. این کولرها از ورود گردوخاک و گرده‌ها به خانه جلوگیری می‌کنند. البته نباید اجازه بدهید هوای خانه بیش از حد مرطوب شود زیرا جانوران و حشرات حساسیت‌زا در محیط‌های مرطوب و شرجی، راحت‌تر زندگی و رشد می‌کنند.

درحال حاضر کولرهایی وجود دارند که به‌وسیله آنها می‌توان میزان رطوبت هوا را تنظیم کرد. بهترین حالت تنظیم رطوبت روی ۵۰ درصد است. علاوه بر این، نشتی‌های لوله آب، کولر، شوفاژ و... همگی باعث افزایش آلودگی و رطوبت می‌شوند. بنابراین باید در اسرع وقت تعمیر شوند.

۶. با تنظیمات کولر اتومبیل آشنا شوید: اگر قصد سفر دارید و برای رفت‌وآمد از اتومبیل استفاده می‌کنید باید پنجره‌ها را بسته نگه دارید و تنظیمات کولر و بخاری را روی «گردش هوا داخل کابین» قرار دهید. به این ترتیب هوای داخل اتومبیل بارها از درون فیلتر عبور می‌کند و عوامل حساسیت‌زای آن کاهش می‌یابد. البته بهتر است چند دقیقه قبل از سوار شدن بر اتومبیل، کولر یا بخاری آن را روشن کنید تا این عوامل به طور کامل از بین بروند و بعد وارد ماشین شوید. بهترین زمان برای سفر و دوری از عوامل حساسیت‌زا صبح زود یا هنگام عصر است.

۷. داخل خانه گلدان نگذارید: گیاهان خانگی گل‌دار معمولا حساسیت ایجاد نمی‌کنند زیرا بیشتر گرده‌های آنها توسط حشرات خورده می‌شوند، اما خاک گلدان‌ها و گیاهان باعث انتشار اسپور و قارچ داخل خانه می‌شود و شما را به عطسه می‌اندازد. بنابراین بهتر است گلدان‌ها را در تراس خانه یا حداقل دور از اتاق خواب قرار دهید.

۸. مراقب عبورومرور سوسک‌ها باشید: پنجره‌ها، پرده‌ها و کرکره‌ها بهترین مکان برای مخفی شدن حشرات و جانوران حساسیت‌زا هستند. این جانوران به اتاق شستشوی لباس، انباری، دستشویی، آشپزخانه و قفسه‌های یخچال و کتابخانه نیز علاقه زیادی دارند زیرا گردوغبار، آلودگی و رطوبت در این نواحی بیشتر تجمع می‌یابد. بنابراین باید مرتب این نواحی را گردگیری کنید و زمین و مبل‌ها را جاروبرقی بکشید. برای شستن سطوح دستشویی، حمام و آشپزخانه نیز بهتر است از مواد سفیدکننده مانند وایتکس استفاده کنید. اگر هم به مواد تمیزکننده حساسیت دارید حتما از ماسک استفاده کنید. بعد از اتمام نظافت نیز دستگاه تهویه هوا را روشن کنید و چند ساعتی را بیرون از خانه بگذرانید تا هوا تمیز شود. جالب است بدانید سوسک‌ها به‌عنوان یکی از عوامل اصلی آسم و حساسیت‌های خانگی شناخته شده‌اند. پس اگر منزلتان سوسک دارد از سمپاشی غافل نشوید. توجه داشته باشید بقیه ماندن تکه‌های غذا روی زمین و رسیدگی نکردن به نظافت خانه، محیط را برای زندگی سوسک‌ها خوشایند می‌کند!■

منابع: pollen.com / medlineplus.gov / self.com

منبع: هفته‌نامه سلامت