

# SMOG

Smog – nienaturalne zjawisko atmosferyczne polegające na współwystępowaniu zanieczyszczenia powietrza wskutek działalności człowieka oraz niekorzystnych zjawisk naturalnych: znacznego zamglenia i bezwietrznej pogody.



# Jak poradzić sobie ze smogiem:

**Zaprzestanie palenia w piecach liśćmi czy śmieciami.  
Warto także rozważyć możliwość korzystania z komunikacji miejskiej zamiast samochodu.**

## Co może zrobić smog ze zdrowiem?

**Smog bardzo niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie. Oczy mogą szczypać, bo pyły powodują podrażnienia spojówek. Czasami pacjenci mówią, że ich dziecko jest chyba chore na grypę, bo rano bolało je gardło.**

**Naukowcy coraz częściej zaznaczają, że przed skutkami wdychania szkodliwych substancji zawartych w smogu może nas uchronić odpowiednia dieta.**

**Niektóre składniki, które znajdziemy w pożywieniu czynią organizm odporniejszym.**

**Kwasy omega-3 zmniejszają efekty działania zanieczyszczonego powietrza na organizm, zwłaszcza na układ krwionośny.**

