

Как помочь организму очистить легкие после того, как бросил курить?

Как помочь организму очистить легкие после того, как бросил курить?

Ежедневно в мире выкуривается огромное количество сигарет, а это значит, что все эти люди ежедневно отравляют свой организм. Сейчас вред курения и табачного дыма очевиден и доказан научно. Из-за этой вредной привычки легкие человека страдают от поступающих в них в большом количестве вредных и токсичных веществ, насыщенных смол. Проникая в дыхательные пути с дымом, всё это поражает ваши трахеи и бронхи. Это способствует тому, что ваши легкие просто не успевают или уже не могут эффективно очищаться от отравы, поскольку отвечающие за это «реснички» практически теряют свои двигательные функции. Впоследствии легкие начинают наполняться мокротой, от которой крайне трудно избавиться, а это крайне опасно, поскольку начинают формироваться места воспалений и кашель становится неотъемлемой частью жизни курильщика. Поэтому справиться с задачей очистки легких сразу или за несколько дней невозможно. Однако всё равно помогать в этом своему организму просто необходимо. Но как это сделать? В этой статье мы рассмотрим, как за минимальное количество времени эффективно помочь легким очиститься от всех вредных веществ. Начать, конечно же, необходимо с того, что бросить курить. И сделать это надо полностью: Пользы от очистки легких не будет, если продолжаете хоть иногда курить. После этого рекомендуем обратиться к специалисту, который вас обследует и сделает вывод о состоянии вашего здоровья. Этот шаг важен, поскольку лечить надо не только свои легкие, но и все пораженные курением органы. Только делая всё комплексно, вы достигните результата за меньшее количество времени. Начните больше пить воды. Вода, как известно, помогает вычищать из нашего организма многие токсичные вещества, а еще она способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, почек, печени и других внутренних органов. Поэтому старайтесь пить не менее 2 литров воды в сутки. Кстати, это также поможет вернуть коже её нормальное состояние. Спорт всему голова! И в этом деле тоже. Самое простое и крайне эффективное действие - бег. Он позволит улучшить вентиляцию легочных тканей. Однако важно помнить, что всё хорошо в меру и начинать надо с небольшой нагрузки постепенно, по мере возможностей увеличивать расстояние и/или темп. Помимо этого следите за своим дыханием: старайтесь, чтобы оно было равномерным, также посещение хвойного леса благотворно скажется на состоянии ваших легких, поскольку в таком воздухе большое содержание нужных в очистке фитонцидов. Питание - еще один залог быстрого прогресса в очистке легких. Старайтесь потреблять нормальное количество белков и разнообразных витаминов. Правильное питание поможет внутренним органам начать нормально функционировать и тем самым более эффективно очищать организм от вредных веществ, которые поступали с табачным дымом. Чтобы максимально быстро вывести всевозможными средствами токсичные вещества из организма рекомендуется посещение бани или сауны. Это раскроет поры на коже - самой большой выводящей вредные вещества поверхности нашего тела. Дополнить эту процедуру можно своеобразной ингаляцией - существует множество различных эфирных масел для бань и мы рекомендуем использовать с хвойным ароматом. Однако в любом случае перед использованием этих методов рекомендуем посетить специалиста, который поможет вам более индивидуально подобрать комплекс для детоксикации организма.