Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Решение бросить курить – огромный шаг в сторону укрепления здоровья. Но важно очистить легочную ткань, чтобы она могла работать с максимальной отдачей. Процесс не будет быстрым и легким, но эти способы его ускорят и сделают процесс восстановления проще. Вредная привычка уйдет, а дышать станет намного проще (вы почувствуете разницу уже через несколько дней).

- ***Употребляйте клюкву*** – каждый день по горсточке. В ней содержатся вещества, которые помогут очиститься расположенным в легких ресничкам. Как правило, во время курения они блокируются содержащимися в дыме веществами. Эти самые реснички защищают организм человека от воздействия попадающих с воздухом канцерогенов.
- ***Пейте имбирный чай***. У вчерашних курильщиков ослабевшие из-за длительного воздействия никотина легкие становятся более подверженными возникновению воспалительных процессов. Имбирь обладает противовоспалительным действием.
- ***Придерживайтесь здорового питания***. Тем, кто бросил курить или только собирается это сделать, важно как можно больше есть свежих овощей и фруктов, рыбы. В них содержатся все необходимые организму витамины и минералы, которые укрепят иммунитет, а также помогут вывести накопившиеся за время курения вредные вещества.
- ***Чаще гуляйте на свежем воздухе***. Длительные пешие прогулки особенно эффективно помогают восстановить работу легких.
- ***Избегайте пассивного курения***. Оно не только ослабляет волю и побуждает вернуться к вредной привычке, но и воздействует на еще совсем слабые легкие новыми дозами канцерогенных веществ.