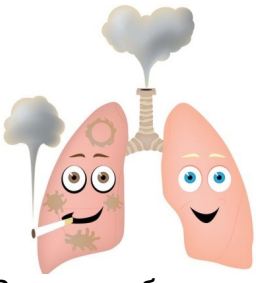
Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



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.