# 4 продукта, которые очищают легкие.

## Если вы, курите, обязательно употребляйте эти продукты.

## Какие продукты нужно потреблять, дабы уменьшить вред никотина на легкие?

Если вы стремитесь бросить курить, очищайте легкие с помощью этих 4 продуктов.

4 продукта, которые смогут очистить легкие естественным образом.

Очищаем легкие с помощью природных продуктов.

Курение в наше время – привычка весьма распространенная. Но, мало кто из курильщиков отдает себе отчет в том, что происходит в момент, когда он затягивается очередной порцией дыма. А происходит следующее: микрореснички, которыми покрыта поверхность легких, получают самые настоящие ожоги и постепенно отмирают. Именно это со временем и вызывает тот самый профессиональный кашель курильщика со стажем. Но для этих людей существуют и хорошие новости. Микроскопические реснички легких имеют возможность самостоятельно восстанавливаться.

Итак, прежде всего, человеку, который пока не может бросить курить, но борется с пагубной привычкой, следует очистить легкие. А помогут в этом 4 простых продукта.

1. Грейпфрут. Кисловато-горьковатый ароматный цитрусовый богат спасительными антиоксидантами, которые эффективно борются с угасанием клеток. Вещества, содержащиеся в грейпфруте, активно воздействуют на возбудителей раковых опухолей.
2. Чеснок. Этот привычный для нас продукт обладает огромным спектром положительных качеств. Он противостоит сотням человеческих недугов, один из которых - загрязненные легкие. Чеснок показано применять всем, и даже тем, кто не курит. Он оказывает общеукрепляющий эффект на организм в целом.
3. Имбирь. Этот корешок известен всем, как очень полезный противовирусный, а так же противомикробный продукт. Помимо всего прочего, он хорошо очищает легкие и выводит из них накопившиеся токсины. Кроме этого, потребление имбиря в пищу активизирует процесс регенерации дыхательных каналов.
4. Морковь. Витаминный состав такого простого, на первый взгляд, овоща, способствует восстановлению клеток эпителия. А именно этот процесс так важен для регенерации легких курильщика. Поэтому морковь стоит потреблять в виде соков, а так же в составе салатов.

Если вы задались благой целью бросить пагубную привычку курить, начните с очищения легких. Это проще, чем кажется. Просто включите в свой ежедневный рацион эти простые продукты. Постепенно вы заметите разницу и улучшите состояние здоровья.