Отказ от курения может оказать положительное влияние на здоровье легких, но восстановление после многолетнего курения требует времени и усилий.

Вот несколько способов помочь своим легким очиститься после отказа от курения:

1. Физическая активность. Регулярные физические упражнения, такие как ходьба, бег или плавание, помогут улучшить кровообращение и увеличить объем легких. Это способствует удалению токсинов и повышению кислородного обмена.
2. Пить большое количество воды. Теплая вода ускорит выведение слизи. Рекомендуется пить минимум 1.5 литра воды в течение дня.
3. Правильное питание. Сбалансированное питание, богатое антиоксидантами и питательными веществами, поможет укрепить иммунную систему и способствует восстановлению легких. Включите в рацион свежие фрукты, овощи, зелень, обогащенные зерновые продукты и богатые омега-3 жирные кислоты (например, лосось или авокадо).
4. Дышите чистым воздухом. Больше гуляйте в парках и лесах. Полезны ингаляции с хвойными растениями и эвкалиптом.

Помните, что восстановление легких является длительным процессом. Если у вас есть серьезные проблемы с дыхательной системой, рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы получить более подробные рекомендации и советы.