**КАК ОЧИСТИТЬ ЛЕГКИЕ ПОСЛЕ ТОГО,**

**КАК БРОСИЛ КУРИТЬ?**

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.

**НАЧНИТЕ БОЛЬШЕ ПИТЬ ВОДЫ.** Старайтесь пить не менее 2 литров воды в сутки. Кстати, это также поможет вернуть коже ее нормальное состояние.

**СПОРТ ВСЕМУ ГОЛОВА**! И в этом деле тоже. Самое простое и крайне эффективное действие — бег. Он позволит улучшить вентиляцию легочных тканей. **ПОСЕЩЕНИЕ ХВОЙНОГО ЛЕСА** благотворно скажется на состоянии ваших легких, поскольку в таком воздухе большое содержание нужных в очистке фитонцидов.

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.