



AD MEDICINE

Библиотека практикующего консультанта

КОЛЛОИДНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронное информационно-методическое издание

ПРОКАЧАЙ ДЫХАНИЕ!

ТОП-7 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ БРОНХОЛЕГОЧНОЙ СИСТЕМЫ



Легкие являются одним из наиболее важных и активных органов человеческого организма. Они неустанно работают, чтобы обеспечить нас кислородом. Но достаточно ли мы уделяем внимания сохранению их здоровья и полноценной функциональности?

Неожиданный приступ удушья может случиться по разным причинам, буквально с каждым и в любой момент! Чтобы не допустить подобного и сохранить полноценное и легкое дыхание, воспользуйтесь простейшими советами для очищения и омоложения ваших легких.



1. БРОСАЙТЕ КУРИТЬ, ИЗБЕГАЙТЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ



При курении человек получает порядка 4000 различных токсинов. Многие из них разрушают реснички бронхов, которые помогают удалить инфекционные агенты и вредные вещества из дыхательной системы. Это приводит к нарушению выведения мокроты, закупорке воздушных путей, нарушению дыхательной функции, хроническому кашлю курильщика.

Курение активирует свободнорадикальные механизмы в клетках дыхательных путей, что

приводит к развитию хронической воспалительной реакции, гибели клеток, разрастанию фиброзной соединительной ткани, сужающей бронхи. В итоге может возникнуть хронический бронхит, обструктивная болезнь легких, одно из самых страшных заболеваний – рак легких.

Отказ от курения очень быстро приводит к восстановлению дыхательной системы и снижению риска легочных заболеваний.



2. СНИЖАЙТЕ УРОВЕНЬ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИЯХ



Исследование, проведенное командой специалистов из Вашингтонского университета, показало, что в 25 наиболее часто используемых товарах бытовой химии (чистящих, моющих, дезодорирующих средств) содержится в среднем по 17 опасных для здоровья химических веществ. Опасные токсины содержатся даже в товарах категорий «био», «органик», «натуральные», «природные».

Избегайте бытовых средств с аромати-

заторами, ограничивайте использование искусственных освежителей воздуха. Где это возможно, используйте естественные чистящие средства (простой уксус, сода, природные эфирные масла в качестве дезодорирующих средств).

Улучшает качество воздуха в помещениях регулярная влажная уборка и применение пылесоса.

Замените искусственные цветы живыми растениями, которые улучшают экологию дома.



3. ТРЕНИРУЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

Дыхательные упражнения, основанные на глубоком дыхании, являются эффективным способом омоложения легких, улучшения их вентиляции.

Исследования показали, что ежедневные 30 минутные занятия йогой оздоравливают легкие и увеличивают количество кислорода в крови.



4. ВЫБИРАЙТЕ ЛЕГКОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ



Наиболее важными питательными веществами для легких являются:

- бета-каротин: защищает легкие от токсинов воздуха, оздоравливает альвеолы (структуры легких, в которых происходит обмен кислородом и углекислым газом с кровью);
- селен: сохраняет эластичность легких и бронхов;
- витамины С и Е: отвечают за регенерацию клеток, защищают легкие от свободнорадикального повреждения.

Пейте достаточное количество воды, которая придает тонкую консистенцию слизи, выстилающей дыхательные пути и легкие, что облегчает отхаркивание. Обезвоживание приводит к загущению слизи, затрудняет дыхание, повышает восприимчивость к заболеваниям.

Обогатите рацион имбирем, чесноком, луком. Они снижают воспаление и помогают бороться с инфекцией.

Крестоцветные овощи (капуста, кресс-

салат) богаты фитонутриентами, которые защищают и оздоравливают легкие. Многочисленные исследования показывают, что у людей, которые потребляют больше крестоцветных овощей, снижается риск развития рака легких вдвое.

Полюбите яблоки, так как они богаты витаминами Е, С, флавоноидами, которые помогают легким в работе.

Морковь богата витамином А, ликопином и антиоксидантами, которые снижают риск развития заболеваний легких.

Клюквенный сок, грейпфрутовый сок и сок нони богаты антиоксидантами и помогают поддерживать здоровую дыхательную систему.

Недавнее исследование, проведенное в Австралии, показало, что люди с проблемными легкими потребляют большое количество животных жиров, красного мяса, сладостей. Молочные и жирные продукты увеличивают образование густой слизи, которая блокирует дыхательные пути.



5. ОЧИЩЕНИЕ И ДЕТОКСИКАЦИЯ



Благоприятное воздействие на работу легких оказывают большинство методик детоксикации. Особенно когда детоксикация проводится с помощью коллоидной фитоформулы Детокс с высоким усвоением (до 98%) целебных компонентов. Они гарантированно проникают в клетки орга-

низма и обеспечивают глубокое очищение на уровне внутриклеточной, внеклеточной жидкости, крови и лимфы.

Прекрасной детоксикационной процедурой для легких являются ингаляции. Эфирные масла (эвкалипта, мяты) особенно эффективны для дыхательной системы.



6. ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЕГКИХ

Если Ваша работа или хобби связаны с пылью, задымленностью, загазованностью, пользуйтесь респираторами.

Обратите внимание на вашу осанку. Сутулость затрудняет дыхание.



7. СПЕЦИАЛЬНАЯ КОЛЛОИДНАЯ ФИТОФОРМУЛА БРОНХОЛАЙН

БронхоЛайн содержит богатый набор лекарственных растений с научно обоснованным целебным эффектом. В растворе они содержатся в коллоидной форме, обеспечивающей усвоение до 98% и гарантированное оздоровительное, омолаживающее воздействие на дыхательную систему.

Коллоидная фитоформула БронхоЛайн:

- облегчает выведение мокроты, оказывает отхаркивающий эффект;
- расширяет бронхи и улучшает бронхиальную проводимость;
- снижает гиперреактивность бронхов и вероятность возникновения бронхоспазмов.



ADLiquid™

AD MEDICINE
Innovative Technologies for Health

www.admedicine.ru



Помните, заболевания легких приводят к нарушениям дыхательной функции, а это опасно для жизни! Позаботьтесь своевременно о здоровье бронхолегочной системы вместе с БронхоЛайном.

 Консультации по Skype:  **ad-consult**



8-800-700-36-12
Бесплатно в России



Россия

Москва **+7 (495) 661-36-12**

Владивосток **+7 (924) 336-35-66**



Украина +38 (093) 667-93-50



Казахстан +7 (777) 890-50-81



Беларусь +375 (29) 5-891-891

vopros@admedicine.ru

**КОЛЛОИДНОГО ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ВАМ
И ВАШЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ВМЕСТЕ С**

AD-MEDICINE
Innovative Technologies for Health

www.admedicine.ru