Доктор Кутушов: как прочистить лёгкие и защитить их от вирусов

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 2.10.2022

Дата мероприятия / события: 2.10.2022

г. Москва

Что первично сделать, чтобы защитить свою дыхательную систему, рассказал Михаил Кутушов, к.м.н., врач-токсиколог, профессор.

В современной токсичной среде важно знать, как питаться, где и чем дышать, а также, как проводить профилактику деструкции лёгких и других заболеваний, которые сейчас молодеют и более широко распространены, чем раньше. Что первично сделать, чтобы защитить свою дыхательную систему, рассказал Михаил Кутушов, к.м.н., врач-токсиколог, профессор.

“Нарушение процесса курсирования воздуха в легочной системе – альвеолах, бронхах и трахеях - вызывает тяжелые метаболические изменения и общее самочувствие. Очищать лёгкие нужно, чтобы не было застоя и различных заболеваний. 95% заболевших раком - это люди, которые курят,” – объясняет Михаил Кутушов.

Как прочистить лёгкие домашними способами:

Простой и естественный способ - дыхательная гимнастика. Выполняется в разных школах по-разному, но эффект один.

Чтобы разжижить мокроту и спровоцировать процесс отхаркивания, можно делать ингаляции. Можно с содой, т.к. она растворяет все окаменелости, контаминанты и загрязнители.

Лучший способ - дыхание, как у йогов через ноздри. Уделяйте этому каждый день по 15-20 минут, очищайте легкие.

“Некоторые говорят, что надо бегать. Но сначала нужно обратиться к врачу с вопросом, можно ли вообще человеку бегать – к хирургу, кардиологу и т.д. Могут быть хорошие лёгкие, но плохое сердце, или наоборот. Выбирайте дозированную нагрузку и постепенно увеличивайте её,” – рекомендует доктор Кутушов.

Постоянная ссылка на материал: http://www.smi2go.ru/publications/146975/