

Strategien für Behalten Ihre Lunge Gesund und Ausgeglichen

Lungen spielen eine große Pflicht in erhalten dich am Leben. Diese Körperorgane – positioniert in der Oberkörper – sind beteiligt an Atmung. Wenn die Lunge ausführen nicht operieren angemessen, werden Sie gewiß haben Problem Atmen.

Manchmal kritisch Behandlung ist benötigt bis lokalisieren die Haupt Ressource des Problems. Dies könnte einschließen eine Reise in die Notaufnahme, medizinische Einrichtung Pause, oder sogar Besuch.

Wenn Sie do nicht möchten in dieser knappen Lage , Sie wird sicherlich benötigen, um Ihre Bronchien Wellness zu priorisieren.

Unten, lokalisieren noch mehr Empfehlungen, die werden werden Hilfe erhalten Sie Ihre Lunge gesund.

Bleiben Sie fern von Luft Verschmutzung

Obwohl es schwierig unmöglich ist, fern von direkte Exposition gegenüber allen Toxinen , es tatsächlich machbar always keep Sichtbarkeit bis ein Minimum.

Wenn Sie funktionieren in Umgebungen subjected Chemikalien, regelmäßig anziehen Präventiv Ausrüstung, wie eine Atemschutzmaske. Diese Ausrüstung wird bewachen Sie vor Sichtbarkeit gegenüber Chemikalien, die tatsächlich been präsentiert auslösen Lunge Krankheit. Sie können leicht erwerben [Air Physio Erfahrungen](#) durch erkunden unsere Website.

Display Outside Sky Hohe Qualität täglich. AirNow tatsächlich eine Regierung Verband die Offenlegungen täglich air Premium in den Vereinigten Staaten. Wenn Luft Premium Umstände sind schädlich für alle sollte verhindern trainieren im Freien.

Eine ungesunde Himmel hohe Qualität Marke (AQI) ist zwischen 151 und auch 200. Sehr schädlich AQI Variationen in between 201 und 300. Find out diese Varietäten, also Sie verstehen wann Sie bleib weg von ausgeben viel mehr als du haben musst draußen.

Ausführen nicht rauchen oder aufhören Rauchen

Rauchen präsentiert dass induziert Atemsystem Krankheit, einschließlich Krebszellen und konstant oppositionell Lunge Krankheit, viel besser bekannt als COPD.

Lunge Krebs tatsächlich behandelbar, wenn diagnostiziert in den Anfang. COPD, auf der anderen Seite, ist eigentlich eine anhaltende Lunge Krankheit, der verlangt lebenslang Verfahren.

Zigarette Rauch Probleme Lunge Zellen induzierend Entzündung und auch schmal Luftweg. Wenn Sie sind langfristig Raucher sind, sind Ihre Lungen tatsächlich höchstwahrscheinlich bereits hatte eine Wirkung auf durch Zigarette Rauch.

Dies setzt Sie auf eine höhere Risiko von Aufbau Bronchien Krebszellen irgendwann in Ihrem Alltag. Wenn Sie aufhören Zigarettenrauchen, werden Sie potentiell verringern Sie diese Risiken.

Wenn Sie können nicht aufgeben Zigaretten, sollten überdenken Ausnutzen der besten Ersatz der e Zigarette.

Übung richtig

Sie höchstwahrscheinlich tatsächlich wissen, dass Körperübung tatsächlich lebenswichtig für erhalten eine ausgewogene Lebensart. Damit ich das gesagt habe, wenn es um geht [Lunge](#) Wellness und Übung, viele Leute erhalten verduzt.

Übung macht nicht kreierte deine Lunge stärker, aber es hilft Sie erhalten die absoluten abwärts von den. Je weit besser dein Herz, desto viel einfacher es ist für deine Lunge, dein Angebot Zentrum und auch Muskelmasse mit dem Luft sie brauchen.

Unabhängig davon, ob Sie eine Krankheit oder sogar eine Bronchien haben Gesundheitszustand, regelmäßig Herz-Kreislauf Übung kann tatsächlich sein nur was Sie erfordern.

Verzehren Gut Lebensmittel

Gesundheit und Ernährung kann ebenfalls sein kritisch bezieht sich auf Lunge Wellness. Es gibt ist viel Dokumentation dass Mahlzeiten reich an Antioxidantien können verbessern die Gesamtheit Qualität der Lunge.

Tatsächlich, zahlreich Studien tatsächlich präsentiert dass Einzelpersonen die haben konsumiert viel mehr Brokkoli, Blumenkohl, und auch Kohl habe verringert das Risiko von Lunge Krebszellen .

Routine Hand Waschen

Ihre Hautschicht sichert Sie vor Schaden. Sie können unterstützen Ihre Haut damit hauptsächlich Pflicht, waschen Ihre Finger routinemäßig. Waschen Sie Ihre Hände, während Sie das Alphabet duplizieren. Regelmäßig verwenden Seife und auch Wasser oder sogar alkoholbasierte Seifen.