



죽은 폐도 살리는 음식 7가지

폐암은
흡연하는 사람들이 걸릴
확률이 매우 높습니다.

실제로 폐암의
직접적인 원인이 되며
무려 폐암의 85%는 흡연에
의한 것이라고 합니다.

그래서 집에
폐암의 가족력이 있으신
분이나
장기적으로
흡연하신 분들은

정기적으로 검진을
받아 보셔야 합니다.

특히 50-60대가
폐암 환자 비율이 월등이
높다고 합니다.

그러면 폐암의 초기 증상과

폐암에 좋은 음식을
알아보도록 하겠습니다.

♣ 01. 도라지



도라지는
기침과 가래 끓는 현상을
해소시켜 주며
천식이나 기관지 환자에게
좋습니다.

면역력을 높여주고
철분이 다량
함유되어 있어서
빈혈에도 효과적입니다.

♣ 02. 브로콜리



브로콜리는
항산화 작용을 하여
각종 암을
억제하는 효과가 있으며,

식이섬유가 풍부해서
몸속 나쁜
노폐물들을 제거해 줍니다.

♣ 03. 생강



생강은 니코틴 해독 효과,
기관지에 쌓여있는
가래를 제거해 주는 효과와

폐 세포의 재생을
촉진시켜주는 폐에 좋은 음식,
폐암에 좋은 음식입니다.

♣ 04. 무



무에는 흡연으로 인한
유독물질을 밖으로 배출
시켜주는 역할을 합니다.

기침과 가래를
멈추게 하고 항암효과가
있습니다.

♣ 05. 마늘



마늘은 혈액순환을

원활하게 해 주고,
폐에 좋은 기운을 주고
암을 억제하고

암 예방 효과가 뛰어난
폐에 좋은 음식,
폐암에 좋은 음식입니다.

♣ 06. 율무



율무는
폐 기능을 활성화시켜주고,
흡연으로 인해 생기는
가래를 멈추게 해 주고

니코틴 해독
효과가 있는 폐에 좋은 음식,
폐암에 좋은 음식입니다.

♣ 07. 복숭아



복숭아는
몸에 있는 니코틴을
분해해 주고
독성물질을 제거하며
폐 조직 내 세포를
활성화해줍니다.

또한 혈액순환과
피로 해소에 좋고
변비를 예방해 줍니다.

= 리스트 - 라 캄파넬라 =



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^



