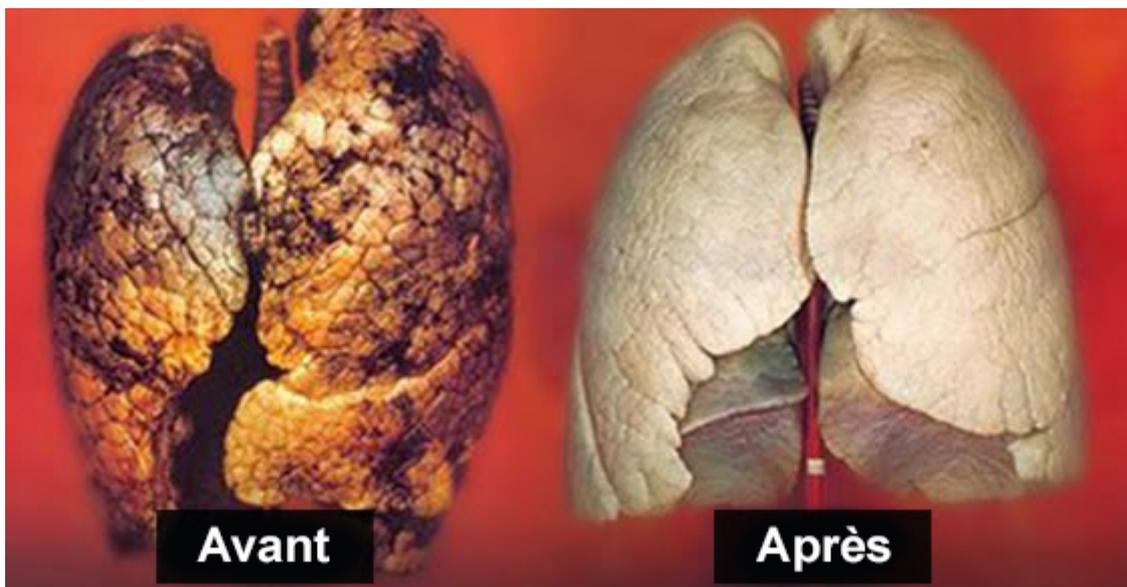


## Comment purifier vos poumons en 72 heures !



*Certaines personnes ont des problèmes pulmonaires même s'ils n'ont jamais allumé une cigarette de leur vie, tandis que d'autres ont fumé pendant 40 ans et leurs poumons fonctionnent parfaitement. Tout ceci dépend de l'organisme de la personne. En outre, nous allons vous présenter quelques conseils sur la façon dont vous pouvez nettoyer vos poumons en trois jours.*

Avant de commencer le processus de détoxification vous devez éliminer tous les produits laitiers parce que votre corps a besoin de se débarrasser des toxines contenus dans les produits laitiers.

- Le premier jour du régime, buvez une tasse de tisane avant de vous coucher. Cela libère les toxines piégées dans l'intestin qui peuvent causer une constipation. Les poumons ne doivent pas être surchargés de travail de tout autre partie du corps lors de la purification.
- Pressez deux citrons dans 300 ml d'eau avant le petit déjeuner.

- Boire 300 ml de jus de pamplemousse. Si vous n'aimez pas le goût, vous pouvez toujours le remplacer par du jus d'ananas. Ces jus contiennent des antioxydants naturels qui améliorent le système respiratoire.
- Buvez 300 ml de jus de carotte entre le petit déjeuner et le déjeuner. Ce jus vous aidera à alcaliniser votre sang pendant le nettoyage des trois jours.
- Pendant l'heure du déjeuner vous devez boire 400 ml de jus riches en potassium. Le potassium agit comme un nettoyant tonique. Avant d'aller au lit faire 400 ml de jus de canneberge, ce qui vous aidera à lutter contre les bactéries dans les poumons et qui peuvent causer des infections.

### **Soins du corps et exercices**

- 20 minutes de bain chaud quotidiennement permettront à l'organisme de transpirer et de perdre plus de toxines.
- Mettez 5-10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans un bol d'eau chaude. Placez votre tête au dessus du bol et couvrez vous avec une serviette. Inhaler la vapeur jusqu'à ce que l'eau refroidisse.

### **Sources :**

[Santé Nutrition](#)

[Healthy Food Star](#)