****

**Бросаешь курить? Тогда это – твои друзья!**

Хотите знать, какие продукты необходимы Вам в период отказа от курения?

Записывайте!

**Вода**

Чистая питьевая вода эффективно выводит токсины, улучшает обмен веществ и улучшает состояние организма. Хотите затянуться едким дымом — выпейте пару глотков воды.

**Цитрусовые**Шокированный и «напуганный» организм не обойдется и без витамина C, ведь теперь он усваивает его с огромным трудом. Употребляйте как можно больше продуктов, богатых этим витамином, чтобы эффективно сопротивляться никотину и укрепить стенки сосудов.

**Кисломолочка**Молоко и кефир не просто так назначали за вредность: эти продукты способны играть роль абсорбента, который отлично выводит вредные вещества. Кроме того, кисломолочные продукты улучшают пищеварение и, следовательно, обмен веществ.

**Сельдерей**Считается, что люди, употребляющие сельдерей, не переносят вкуса сигарет.Стоит добавить, что это растение способно нормализовать давление и улучшить состояние сосудов.

**Зеленые яблочки**Щавелевая кислота, содержащаяся в яблоках, очень нужна организму курильщика. Кроме того, яблоки — отличный источник железа, которое так необходимо для профилактики железодефицитной анемии.

Врач кабинета медицинской помощи при отказе от курения

ГУЗ «Липецкая РБ» А.С.Винокуров.