





	<p align="center">J'ai arrêté de fumer, que dois-je faire ? ou Comment aider l'organisme à éliminer les toxiques ?</p>	
	<p>- Un bain <i>detox</i> de romarin : Faire infuser pendant 10 minutes une poignée de romarin dans 3 litres d'eau bouillante. Rajouter à l'eau de votre bain.</p>	
<p>- L'ail cru : Il a une réelle action protectrice contre le cancer du poumon, le cancer du colon, de l'intestin, le diabète, les maladies cardio-vasculaires ...</p>		
	<p>- L'eucalyptus : Il est connu depuis longtemps pour ses vertus expectorantes : le rejet des produits formés dans les voies respiratoires comme les crachats et les glaires.</p>	
<p>- Le gingembre : Il ouvre les bronches et favorise l'expectoration. En plus il est antibactérien, antiseptique, anti-inflammatoire et antioxydant.</p>		
	<p>- La menthe poivrée : Les bronches du fumeur sont généralement encrassées par les années d'exposition à la fumée du tabac. Le menthol contenu dans la menthe poivrée vous donnera des résultats rapides pour les nettoyer et leur redonner une deuxième santé !</p>	
<p>- La molène : Elle permet à la fois de supprimer l'excès de mucus dans ses poumons, de nettoyer ses bronches, et de réduire l'inflammation présente dans ses voies respiratoires.</p>		
	<p>- L'oignon : Il est un stimulant de la santé pulmonaire, c'est également un antioxydant et va aider vos poumons à se décrasser.</p>	
<p>- L'origan : Il est un antibiotique et un anti-infectieux naturel très efficace contre les infections microbiennes et virales. Et ses propriétés nettoyantes aideront à digérer et diminue la toux.</p>		
	<p>- Le pamplemousse : Il agit sur les poumons mais aussi sur le tube digestif.</p>	
<p>- La racine de réglisse : Elle est expectorante mais elle adoucit aussi la gorge irritée par la toux du fumeur (<i>Lorsque les poumons commencent à se réparer il n'est pas rare de développer une toux. C'est un très bon signe car cela signifie que les poumons ont commencé le processus de réparation</i>). La racine de réglisse est aussi antibactérienne et antivirale.</p>		
	<p>- Le thé vert : Il contient des antioxydants qui aideront à nettoyer la mucosité accumulée par la cigarette.</p>	