



Healthy Lungs PH

Lung Care Guide

Natural na Gabay sa Mas Maaliwalas na Pahinga at Malusog na Baga

+ 7 Natural na Paraan upang mapabuti ang kalusugan ng iyong baga



<https://www.facebook.com/HealthyLungsPH>



Healthy Lungs PH

Natural Lung Care Guide

Panimula

Minsan hindi natin pinapansin ang paghinga... hanggang sa hirap na tayo huminga. This guide is made for everyday Filipinos na gusto ng natural na paraan para maalagaan ang baga nila. Hindi ito gamot, pero makakatulong ito para gumaan ang pakiramdam at makaiwas sa hingal, ubo, at pagkapagod.

Mga Sanhi ng Problema sa Baga

- Polusyon sa hangin
- Paninigarilyo o secondhand smoke
- Mahinang resistensya
- Stress at mababaw na paghinga

7 Natural na Tips para Gumaan ang Paghinga

1. *Steam Inhalation* - Gumamit ng asin, luya o eucalyptus oil
2. *Deep Breathing Exercises* - Box breathing o belly breathing
3. *Natural Teas* - Ginger, Lagundi, Garlic tea
4. *Iwas sa Triggers* - Yosi, vape, alikabok, pabango
5. *Tamang Pagkain* - Bawang, carrots, at turmeric
6. *Tamang Posisyon* - Side sleeping o prone breathing
7. *Herbal Support* - Tawa-tawa, lavender, saw palmetto



Healthy Lungs PH

Natural Lung Care Guide

Mga Sangkap na Nakakatulong sa Baga

- **Tawa-tawa (Asthma Plant):** Nakakatulong sa hingal at pag-relax ng airway
- **Bawang (Garlic):** Natural na panlaban sa inflammation at pampalinis ng baga
- **Lavender:** Pampakalma at nakakatulong sa maayos na paghinga
- **Saw Palmetto:** Panlaban sa pamamaga at airway support

Kwento ng Pag-asa

Noon, lagi akong hinihingal at inuubo. Hindi ako makatulog ng maayos. Pero simula ng sundin ko ang guide na ito at uminom ng natural herbal routine, unti-unting gumaan ang pakiramdam ko araw-araw. Mas relaxed, mas kalmado, at mas may energy ako.

Next Step para sa Mas Malusog na Paghinga

Kung gusto mo ng FREE consultation via Messenger, i-message lang kami. May natural herbal solution din kami na ginagamit ng marami - safe, abot-kaya, at walang halong kemikal.

I-type lang ang 'LUNGS' sa aming Facebook Page para ma-share namin ito sa'yo