Некоторые советы для тех, кто решил бросить курить самостоятельно:

-Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, там находятся самые вредные компоненты табачного дыма;

-Не затягивайтесь. При глубоком затягивании до 95% никотина поступает в кровь;

-Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет и меньше держите их во рту;

-Не курите на пустой желудок, тем более утром натощак, т.к. продукты сгорания табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь; по той же причине не следует курить во время еды;

-Никогда не курите за компанию, избегайте ситуаций, провоцирующих курение;

-Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайся пережить такой «приступ»;



-Пейте больше жидкостей – воду, соки, некрепкий чай с лимоном (витамин С особенно нужен тем, кто бросает курить). Но не пейте крепкий кофе и чай, не ешьте острые и пряные блюда – это обостряет тягу к сигарете. Ешьте больше овощей и кисломолочных продуктов;

-Каждый день съедайте ложку меда, это очищает организм от вредных веществ;

-Увеличьте уровень физических нагрузок;

-Найди себе новое, «бездымное» и полезное занятие. Посещайте те места, где курение запрещено;

-Найдите партнера по отказу от курения – тогда вы сможете оказывать друг другу моральную поддержку;

-Не делайте отказ от курения самоцелью. Табакокурение – глупая, вредная привычка. Ваша цель – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять настроением и поведением без помощи сигарет!

Положительные последствия отказа от курения:

● через месяц после того, как бросите курить, вы почувствуете истинный вкус еды;

● после расставания с сигаретой в 10 раз снижается риск язвы желудка, в 12 раз – инфаркта миокарда, в 13 раз - стенокардии, в 30 раз - рака легких;



● наступление менопаузы у женщины отодвигается на 1-2 года;

● для мужчины в 2 раза меньше шансов стать импотентом;

● уменьшается риск выкидышей (у курящих женщин их на треть больше) и бесплодия (среди курящих оно встречается в 9 раз чаще);

●экономия денег;

●улучшение самочувствия и физического состояния;

●избавление от запаха табачного дыма;

●улучшение цвета лица, сохранение упругой и нежной кожи;

● уменьшение морщин. В 2 раза меньше морщинок вокруг глаз у тех, кто успел распрощаться с сигаретой до 30 лет;

● если бросить курить в 30-40-50 лет или даже в 60 лет, можно вернуть себе соответственно - 9, 6 или 3 года жизни.

Желаем всем курящим огромной силы воли, терпения и больших успехов в борьбе с табачной зависимостью!

Вывод только один – без курения можно и нужно жить!