

Как бросить курить

Никотин, аммиак, сероводород, угарный газ, бензопирен, ацетон, аммоний, кадмий, формальдегид и еще очень длинный список опаснейших химических ядов. Вам нравится? Вкусно? Или уже нет?

ПРОСМОТРИТЕ ВНИМАТЕЛЬНО КРАТКИЙ СПИСОК БОЛЕЗНЕЙ КУРИЛЬЩИКОВ:

1. Импотенция - она самая, никотин закупоривает сосуды полового члена
2. Рак лёгких, горла, почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы
3. Эмфизема легких и хронический бронхит
4. Язва желудка и двенадцатипёрстной кишки
5. Ампутация ног (под действием никотина, кровоснабжение нижних конечностей ухудшается в разы)

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут
ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА.

...через 8 часов
НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ.

...через 2 суток
УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю
УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц
СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода
УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год
РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НА ПОЛОВИНУ ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет
РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!

6. Инсульт и инфаркт миокарда
7. Рак молочной железы (у женщин)
8. Быстро стареющая кожа, волосы, ногти, зубы, пародонтоз
9. Неприятный запах от волос, изо рта, отсутствие иммунитета
10. Растворение серого вещества мозга
11. Недоношенные дети, мертворождённые (отмирание и мутации сперматозоидов)

Нравится? Хотите бросить, но не знаете как? Берете всю волю в кулак, но все равно рано или поздно стоите с сигаретой во рту? **ЭТО РЕШАЕМО!**

СЕЙЧАС Я РАССКАЖУ ВАМ 5 ШАГОВ К ОТКАЗУ ОТ ГАДКОЙ ПРИВЫЧКИ.

1. **Физическую тягу побороть** - самое малое, это просто, а вот убить в себе психологическую тягу - сложно и даже очень. Начнем с

этого. Вы должны себя настроить, и каждый раз, когда берете в руки сигарету, - сразу задумывайтесь о верхних 11 пунктах. В себе нужно вызвать отвращение к сигарете, так, чтобы воротило.

2. Теперь разберемся с физической тягой к смерти с фильтром. Есть несколько способов её побороть:

а) Это самый простой в объяснении и в действиях способ, если получилось себя очень хорошо настроить - просто взять и не курить. Через неделю привычка пройдет сама.

б) Это уменьшать дозу никотина. Сколько вы скуриваете в день? Посчитайте. Посмотрите, сколько никотина в каждой сигарете. Приведу пример: вы выкуриваете в день 1 пачку сигарет с 0,9 мгсиг. То есть 20 сигарет по 0,9 мг, в итоге в день - 18 мг. Есть более лёгкие сигареты, к примеру - 0,5 мгсиг, то есть 10 мг в пачке. Есть суперлёгкие, скажем по 0,2 мгсиг, и в пачке - 4 мг. Необходимо постепенно уменьшать дозу. Скинуть с 18 до 10 мг никотина в день можно следующим образом: $18-10=8$ мг - разница, в одной сигарете - 0,9 мг. $8.9=9$ сигарет. То есть, чтобы перейти на более легкие сигареты, вам надо вместо 20 штук в день выкуривать только 11. Можно делать это постепенно: в понедельник 20 сигарет, во вторник - 19, в среду - 18, в четверг уже только 17 и так далее. То же самое делать и другими. Когда перейдете на суперлёгкие - просто уменьшайте дозу до 1 сигареты в день, а затем и вовсе не курите.

в) Используйте пластыри "Никоретте", они содержат терапевтический никотин и хорошо помогают справиться с сигаретами. Формула та же: Если в день выкуриваете по пачке 0,9 мг, то берите пластыри на 18 мг, а затем покупайте все с меньшей и меньшей дозой. Помогает ли пластырь никоретте? Да, помогает, если придерживаться инструкции.

3. Еще один психологический шаг: многие не могут бросить курить, только потому, что у них уже сформировались определённые промежутки времени, так называемые "перекуры", и организм привык в это время получать дозу никотина. А теперь, когда вы больше не курите, эти самые промежутки времени - никуда не делись. И вы, не зная чем себя занять, сами не замечаете, как уже сидите и курите. Попробуйте в это время заниматься какими-нибудь физическими нагрузками - они хорошо отбивают желание курить. Например - пробегитесь, или подтянитесь на турнике, в конце концов, просто сожмите что-нибудь в руках. Можно, кстати, для этого даже купить резиной эспандер и сжимать в руке его вместо того, чтобы курить. Тем более это сделает кисти рук сильными.

**НЕ КУРИТЕ!
ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ И ТЕМ, ЧТО
ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НРАВИТСЯ!**