

## „ТЮТЮН И ЗДРАВЕ“



Всяка година третия четвъртък на месец ноември се отбелязва Международния ден без тютюнопушене. По традиция на този ден се призовава всеки пушач да се опита да положи началото на отказване от тютюнопушене в името на собственото си здраве, както и на здравето на близки и приятели, които присъстват в обкръжението му като пасивни пушачи.

Когато животът изглежда толкова труден, непредвидим, неконтролируем, скъп и опасен; когато чувстваш, че нищо не зависи от теб, но дълбоко в себе си знаеш, че имаш правото да бъдеш щастлив; когато искаш да откраднеш време за себе си, защото си го заслужил с толкова работа и стрес... И в още безброй подобни ситуации, ако си пушач, ти запалваш цигара.

Цигарите обаче те карат от време на време да се тревожиш. Защото кашляш, задъхваш се и се уморяваш лесно. Не ти харесва цветът на зъбите и на кожата ти и понякога се чувстваш неудобно заради лошите дъх и миризма по дрехите, косата и вещите ти... Четеш, че пушенето е причина номер едно за преждевременна смърт в тъй наречения цивилизован свят (впрочем, на всяка кутия с цигари пише, че те убиват), докторът от време на време (май напоследък всеки път) те съветва да спреш да пушиш, а и детето непрекъснато те моли да го направиш, защото в училище им говорят, че цигарите убиват...

За отказването на цигарите най-важна е волята. Всеки го знае! Тогава защо ти, който имаш воля за всичко в живота си, воля, благодарение на която постигаш целите си и се справяш с всякакви трудности, нямаш воля да спреш да пушиш?

Представата, че изпушената цигара успокоява и избистря ума ни, е заблуда. Използването на тютюнопушенето като начин да свалим стреса, да намалим напрежението излиза много скъпо на целия ни организъм.

Най-добрият начин да се погрижим за здравето и външния си вид е да спрем цигарите и да избягваме помещения, в които се пуши.

## ЗАЩО ДА ОТКАЖИМЕ ЦИГАРИТЕ?

1. Вашият бял дроб ще “отдъхне” от дим и катран. Ще дишате по -леко, ще се подобри дихателният обем на белия дроб. Ще се подобри самоочистването на белия дроб.
2. Ще се подобри обонянието ви. Ще усещате по-добре ароматите на живота.
3. Пулсът /сърдечната честота/ ще се забави с 10 до 20 %. Сърцето ви ще работи по-бавно, съответно по-икономично и по-ефективно. Няма да усещате прескачане, “хлопане”, сърцебиене и дискомфорт в сърдечната област.
4. Ще се подобрят вкусовите ви усещания. Ще усещате по-пълно удоволствието от храненето. Дори кафето ще усетите по друг, по-приятен начин.
5. Ще се подобри функционирането на храносмилателната ви система като цяло.
6. Ще спите нормално, вероятно ще се наспивате по-бързо и сутрин главата ви няма да “тежи”.
7. По-рядко ще страдате от главоболие, а е възможно и да забравите какво е това.
8. Ще се подобри умствената ви дейност. Измислица е, че никотина стимулира мисловните процеси. Това се случва само в първите 5-10 минути след първата цигара. После изпадате в никотинова интоксикация и мисловната ви дейност се влошава от последващите за деня цигари. Хроничната никотинова интоксикация влошава интелектуалния и творчески потенциал.
9. Ще се повиши общият ви физически капацитет за движение и спорт.
10. Ще се подобри половата ви функция и удоволствието от секса. Ще запазите репродуктивната си функция.
11. Ще снижите в пъти вероятността от рак на бели ядроб.
12. Ще снижите в пъти вероятността от сърдечно съдови заболявания, хипертония, стенокардия, инфаркт, инсулт.
13. Ще се подобри общото ви състояние и самочуствието ви.
14. Ще спестите до 25 % от жизнената си енергия, която никотиновото отравяне отнема. Бихте могли да я пренасочите в по-приятна и полезна посока.

Ако нашите органи можеха да говорят, сигурно биха викнали с пълен глас и призовали за опазване на вътрешната среда.

Така че, както е писал Гьоте: **“Започнете сега!”**

**ОПИТАЙ СЕГА...**

