

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ИЛИ КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ



No Smoking

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ВВЕДЕНИЕ**
- 2. О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ**
- 3. НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ**
- 4. РЕКОМЕНДАЦИИ АВТОРА ИЛИ ЕЩЕ ОДИН МЕТОД**

ВВЕДЕНИЕ

Наверно каждый из нас замечал не зависимо курящий или не курящий человек, что с каждым годом курящих людей на улицах становится все больше и больше. Если вы курите то наверняка хотя бы раз но задумывались и даже пытались бросить эту вредную привычку, но у вас ничего не получалось если вы читаете данную книгу. В этой книге я расскажу вам о вреде курения (уверен, только по этой причине у большинства появиться стимул бросить курить) и о народных рецептах и способах борьбы с курением. Я сам пытался бросить курить несколько раз, самый долгий период НЕкурения был 4 месяца, потом сорвался. И вот спустя длительное время, прочитав пару статей о вреде курения, подсчитав количество выкуриваемых сигарет за день (1-1,5 пачки) и проанализировав свое здоровье, хоть и флюорография ничего не показала, пришел к неутешительным выводам, было слишком много признаков появления рака. Это наблюдение и стало стимулом бросить курить раз и на всегда, как говорится, от греха подальше. Так же в конце данной книги расскажу еще об одном, так скажем почти универсальном способе бросить курить и не только, но так как организм у всех разный то и действовать этот метод будет не на всех, это случается очень редко, когда он на кого-то не подействовал.

Ведь в НЕкурении достаточно много плюсов:

- голова всегда свежая и начинает хорошо работать
- начинаешь радоваться жизни
- легкие начинают очищаться
- перестает доставать вечный кашель присущий курильщикам
- с постепенным развитием «дыхалки» перестает мучить отдышка
- уменьшается возможность заболеть раком легких в 30 раз!
- и еще много других положительных качеств, всей книги не хватит, если их все перечислить!

В то время как в курении плюсов нет никаких, но об этом мы поговорим на следующей странице данной книги. Итак, приступим!

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Я вам здесь не буду читать морали о вреде курения и его последствиях, какие вам наверно читают каждый день родные, друзья и окружающие вас люди в целом. В данном разделе приведу вам лишь только достоверные цифры и скажу, что вас ждет в будущем, если вы будете продолжать курить и не бросите. А дальше решать уж вам, ведь для того чтобы бросить курить первым делом необходимо желание. Но об этом чуть позже, а сейчас приступим к делу.

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.

Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Наши курящие граждане ежегодно выкуривают 265 миллиардов сигарет в год, это около 1800 сигарет на душу населения и цифра эта продолжает каждый год расти.

Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 15 лет своей жизни.

Курение наносит страшный вред, так курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков — полпачки.

Вред курения еще вот в чем: в последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним, в первую очередь, относятся бензапирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Из-за вреда курения у женщин повышается частота воспалительных заболеваний, что приводит к бесплодию. Немецкий врач-гинеколог Бернхард, обследовав около 6 тысяч женщин, установил, что бесплодие наблюдалось у курящих женщин в 42 %, а у некурящих – лишь в 4 %. Табак дает 96 % выкидышей, 1/3 недоношенных детей.

Табак разрушает и тех, кто курит, и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с курильщиками.

Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание.

Интересный факт: к курению склонны люди с психическими расстройствами. Выяснилось, что люди с психическими расстройствами выкуривают на 40% больше, чем без психических расстройств. Врачи уверены, курение, и психические расстройства взаимно усиливают друг друга.

Курение – это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких.

«Для них, для славян – никакой гигиены, только водка и табак» А. Гитлер

Если даже Гитлер знал и хорошо понимал вред курения и навязывал его славянам, то сегодня славяне пьют, курят, употребляют наркотики исключительно сами, посмотрев рекламу или попав под влияние окружающих.

Вред курения – очевиден, это понимают и сами курильщики, но может быть пора бы и завязать?

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ И РЕЦЕПТЫ БОРЬБЫ С КУРЕНИЕМ

Вот мы и наконец, дошли к долгожданному для многих пункту конкретных рецептов и способов борьбы с курением, не буду вас томить, а сразу перейду к ним:

*** Чтобы отучить человека курить, необходимо посадить в квартире растение табак. Через 2-3 недели, когда курильщик откажется от курения, растение выбросить.**

*** Смешать по 100 г зерен овса, ячменя, ржи и проса. Залить смесь 1 л воды и довести до кипения. Кипятить 10 мин, и вылить в термос. Настоять ночь, процедить. Пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды. Употреблять до тех пор, пока не появится отвращение к курению.**

*** Залить 2 стаканами теплой кипяченой воды 1 ст. л. измельченных зерен овса и настоять ночь. Утром прокипятить в течение 5-10 мин., процедить. Пить как чай. Это средство подавляет пристрастие к табаку и опию. Или: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. овса, довести до кипения и снять с огня. Настоять 1 ч. и процедить. Пить по 1/4 стакана 4-5 раз в день в течение 3-4 недель.**

*** При появлении желания закурить следует жевать свежий или сухой корень аира. Это вызывает легкий рвотный рефлекс.**

*** Для полоскания рта при возникновении желания закурить: смешать 65% корня аира и 35% листьев мяты перечной, после чего залить стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1-2 ч. в термосе. Процедить и использовать.**

*** Смешать 40 г корня алтея, 40 г листьев мать-и-мачехи и 20 г травы душицы. Засыпать в термос 3 ст. л. смеси и залить 0,5 л кипятка. Настоять 1-2 ч., процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.**

Думаю, ознакомившись с приведенными выше методами, многие уже приступили к приготовлению этих не хитрых отваров, дабы бросить курить, ибо, чем быстрее вы это сделаете, тем быстрее бросите эту пагубную привычку. И не надо лежать или сидеть и думать об этом по маниловски, а надо действовать уверенно и решительно!

Ну и у нас остался еще один пункт этой книги и еще один метод бросить курить дополняющий вышеуказанные методы, приступим же к нему.

РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ АВТОРА ИЛИ ЕЩЕ ОДИН СПОСОБ

Итак, если вы читаете этот раздел, значит, вы прочитали полностью предыдущий раздел. Я говорю это к тому что, избавившись от курения необходимо еще избавиться от пагубных последствий, которые возникли вследствие курения. А так же возможно кто-нибудь не стал применять указаний данных в предыдущем разделе или они не помогли бросить курить.

Существует еще один [метод более уникальный](#), чем предыдущие и он намного действенней и эффективней, на мой взгляд, но хотя народные рецепты не стоит недооценивать. Тут уж кому, какой способ больше понравится, опять же тут вам предоставляется большой выбор каким способом бросить курить (имею ввиду и предыдущий раздел). Способ, который я вам предложу на какую-то часть тоже относиться к народной медицине, но он более уникален и в своем роде не имеет аналогов в мире.

Итак, подробнее с этим [способом](#) вы можете ознакомиться на [сайте](#), созданном специально для него, и там рассказывается только о нем, так как он используется и для лечения многих других болезней, что вам будет и на «руку». Ну что ж все, что знал, я вам рассказал, теперь дело остается за вами, не сидите, сложа руки, а действуйте прямо сейчас!

**Желаю Вам Удачи в этом
деле!!!**