



POVINNÉ ČTENÍ pro KUŘÁKY

Velká většina kuřáků **touží přestat kouřit**, ale nejsou toho schopni. Mnozí z nich si to však nepřiznají, bylo by to ponižujícím přiznáním vlastní slabosti. Takové přiznání by nebylo podobné „silným“ a „svobodným“ hrdinům z reklamy na Marlboro. I přes vědomí vlastní slabosti však mají kuřáci někde uvnitř **velkou touhu přestat**. Horší však je, že sami často nevěří ve vlastní úspěch; nevěří, že by se jim to ještě někdy mohlo podařit. A často se proto už ani nepokouší. Přesto však existuje reálná **naděje**. Seminář „**za 5 dní nekuřákem**“ udává 75-85 procentní úspěšnost. Závislí však k vítězství potřebují vnitřní rozhodnutí: „**skutečně chci skoncovat s kouřením a jsem pro dosažení tohoto cíle ochoten věnovat svoje úsilí, vůli i čas**“. Tento postoj je základem úspěchu.

Důvody, které vedou ke kouření, jsou většinou směšné: **móda, trend, parta, kamarádi, image, nebýt pozadu, dojem mužnosti, síly, svobody, emancipovanosti, nebo podlehnoutí lživé reklamě**. Naplnění očekávání jsou zanedbatelné, důsledky jsou však velice významné.

Kouření je v podstatě hra na **ruskou ruletu** ne s jednou, ale se **všemi nabitými komorami**. **90% všech kuřáků** totiž umírá na zdravotní následky kouření – pochopitelně předčasně.

Co kouření způsobuje?

- Způsobuje **rakovinu plic** - v České republice lékaři diagnostikují každý rok na 6000 nových případů rakoviny plic. Ročně jí podlehnou 4300 mužů a 1300 žen.
- U kuřáků se mnohem častěji vyskytuje **rakovina ústní dutiny, hrtanu, jícnu, slinivky břišní, močového měchýře, ledvin a děložního krčku**. Kolem 85% všech případů rakoviny plic a 50% případů rakoviny močového měchýře je možné předejít, tím, že člověk nekouří, nebo alespoň včas přestane.
- **Nikotin** mimo vlivu na vznik **závislosti** způsobuje **poškození cév**. Vyvolává zúžení malých artérií, a takovým způsobem nedodává kyslík do důležitých orgánů lidského těla, včetně srdce, mozku a plic.
- **Kysličník uhelnatý**, který je součástí tabákového kouře, má přímý vliv na schopnost erytrocytů přepravovat kyslík. Důsledkem toho bývá rychlé zadýchání se, zvýšená únava, srdeční arytmie a rozvoj aterosklerózy.
- **Rozedma plic** - neustále rozrušuje plicní tkáň a může vést k smrti od narůstající nedostatečnosti dýchání.
- **Žaludeční vředy a vředy dvanáctníku** se u kuřáků vyskytují o 60% častěji.
- Kouření přispívá k „**vymývání**“ **vápníku** z kostí, co přispívá k jejich křehkosti.

JE ČAS zanechat těchto smutných důsledků - statistik nemocí a úmrtí.

JE ČAS zbavit tělo toho, co do něj nepatří a vrátit tělu to, co si zaslouží.



POVINNÉ ČTENÍ pro KUŘÁKY

Velká většina kuřáků **touží přestat kouřit**, ale nejsou toho schopni. Mnozí z nich si to však nepřiznají, bylo by to ponižujícím přiznáním vlastní slabosti. Takové přiznání by nebylo podobné „silným“ a „svobodným“ hrdinům z reklamy na Marlboro. I přes vědomí vlastní slabosti však mají kuřáci někde uvnitř **velkou touhu přestat**. Horší však je, že sami často nevěří ve vlastní úspěch; nevěří, že by se jim to ještě někdy mohlo podařit. A často se proto už ani nepokouší. Přesto však existuje reálná **naděje**. Seminář „**za 5 dní nekuřákem**“ udává 75-85 procentní úspěšnost. Závislí však k vítězství potřebují vnitřní rozhodnutí: „**skutečně chci skoncovat s kouřením a jsem pro dosažení tohoto cíle ochoten věnovat svoje úsilí, vůli i čas**“. Tento postoj je základem úspěchu.

Důvody, které vedou ke kouření, jsou většinou směšné: **móda, trend, parta, kamarádi, image, nebýt pozadu, dojem mužnosti, síly, svobody, emancipovanosti, nebo podlehnoutí lživé reklamě**. Naplnění očekávání jsou zanedbatelné, důsledky jsou však velice významné.

Kouření je v podstatě hra na **ruskou ruletu** ne s jednou, ale se **všemi nabitými komorami**. **90% všech kuřáků** totiž umírá na zdravotní následky kouření – pochopitelně předčasně.

Co kouření způsobuje?

- Způsobuje **rakovinu plic** - v České republice lékaři diagnostikují každý rok na 6000 nových případů rakoviny plic. Ročně jí podlehnou 4300 mužů a 1300 žen.
- U kuřáků se mnohem častěji vyskytuje **rakovina ústní dutiny, hrtanu, jícnu, slinivky břišní, močového měchýře, ledvin a děložního krčku**. Kolem 85% všech případů rakoviny plic a 50% případů rakoviny močového měchýře je možné předejít, tím, že člověk nekouří, nebo alespoň včas přestane.
- **Nikotin** mimo vlivu na vznik **závislosti** způsobuje **poškození cév**. Vyvolává zúžení malých artérií, a takovým způsobem nedodává kyslík do důležitých orgánů lidského těla, včetně srdce, mozku a plic.
- **Kysličník uhelnatý**, který je součástí tabákového kouře, má přímý vliv na schopnost erytrocytů přepravovat kyslík. Důsledkem toho bývá rychlé zadýchání se, zvýšená únava, srdeční arytmie a rozvoj aterosklerózy.
- **Rozedma plic** - neustále rozrušuje plicní tkáň a může vést k smrti od narůstající nedostatečnosti dýchání.
- **Žaludeční vředy a vředy dvanáctníku** se u kuřáků vyskytují o 60% častěji.
- Kouření přispívá k „**vymývání**“ **vápníku** z kostí, co přispívá k jejich křehkosti.

JE ČAS zanechat těchto smutných důsledků - statistik nemocí a úmrtí.

JE ČAS zbavit tělo toho, co do něj nepatří a vrátit tělu to, co si zaslouží.

Organismus člověka, který **přestal kouřit**, se začíná **obnovovat**. I když proces obnovy je pomalý a postupný, míra nebezpečí nemocí se snižuje úměrně počtu týdnů a měsíců bez cigarety. Další pozitivní stránky zanechání kouření jsou **pocit vítězství, zvýšená sebeúcta, svěžest dechu, vychutnání přirozených chutí jídla, větší vytrvalost, zlepšení zdraví, pocit štěstí, svoboda od nepopulárního návyku**. A TO STOJÍ TO ZA TO!

Dvacet dobrých rad pro kuřáky, kteří se rozhodli nekouřit:

- 1) učiňte **rozhodnutí** nekouřit a rozhodnutí **obnovujte** tak často, jak je to jen možné
- 2) rozhodnutí neodkládejte, učiňte ho teď; to znamená **teď hned!**
- 3) **zbavte se cigaret** hned, nedokuřujte krabičku, zlikvidujte ji
- 4) ihned začněte pít čistou **vodu** – až kolem 2,5 litru denně
- 5) napište si na **lístečky**: „rozhodl jsem se nekouřit“ a rozložte je na různá místa
- 6) umyjte **popelníky** a odložte je
- 7) opakovaně si dejte teplou uklidňující **sprchu**, ke konci sprchu zchlazujte
- 8) vyperte záclony, **ukliděte byt** a navoňte ho příjemnou vůní
- 9) **vyhýbejte se místům**, kde jste obvykle kouřili – včetně zákoutím v práci
- 10) ráno se mnohokrát **zhluboka nadýchněte** u otevřeného okna a v průběhu dne to několikrát opakujte
- 11) chodte na rychlé **procházky** a prožívejte radost z toho, že nemusíte být závislí
- 12) nejezte **ostrá a tučná jídla** a nepřejídejte se, oslabuje to úsudek a vůli
- 13) **vyhýbejte se kávě**, černému čaji a alkoholu, které touhu po tabáku zesilují
- 14) od prvního dne konzumujte hodně **ovoce a zeleniny a celozrnných obilovin**
- 15) o svém rozhodnutí se podělte s **přítelem**, kterému důvěřujete a **požádejte ho o pomoc** vždy, když to budete potřebovat, buďte s ním v kontaktu
- 16) jezte vyváženou **zdravou stravu** blízkou vegetariánské - pro maximální očistu organismu, obnovu tkání a tím snížení rizika nemocí
- 17) **nepovolte** ve svém rozhodnutí ani na minutu a vězte, že největší chuť na cigaretu trvá pouze 3-4 minuty – to určitě zvládnete
- 18) nejhorší jsou **první dny**, které s předcházejícími radami **zvládnete**
- 19) nezapomínejte na prosbu o **Boží pomoc** ještě před tím, než jste v pokušení
- 20) za každý den bez cigarety **se pochvalte a poděkujte Bohu**, můžete se třeba **odměnit** něčím neškodným ale dobrým a chutným

Udělejte všechno – skutečně všechno proto, abyste mohli slavit úspěch osobního vítězství. Již předem Vám blahopřejeme k Vašemu vítězství, jste skvělí. **Váš život za to jistě stojí.** No, a jestli byste **náhodou** v procesu odvykání padli, udělejte tlustou čáru a **začněte znovu**. Máte na to právo. Neopakujte však chyby, které se vám v procese odvykání vymstili. Udělejte všechno proto, abyste to dotáhli do vítězného konce.

Nikdy to nevzdejte!

Nevaňte podle kuchařek, str. 350

ZMĚNA JE MOŽNÁ - ODVYKACÍ POBYT NEW START! Více info:

Tel.:732 267 771 (6) www.zdraviarodina.cz info@zdraviarodina.cz

Organismus člověka, který **přestal kouřit**, se začíná **obnovovat**. I když proces obnovy je pomalý a postupný, míra nebezpečí nemocí se snižuje úměrně počtu týdnů a měsíců bez cigarety. Další pozitivní stránky zanechání kouření jsou **pocit vítězství, zvýšená sebeúcta, svěžest dechu, vychutnání přirozených chutí jídla, větší vytrvalost, zlepšení zdraví, pocit štěstí, svoboda od nepopulárního návyku**. A TO STOJÍ TO ZA TO!

Dvacet dobrých rad pro kuřáky, kteří se rozhodli nekouřit:

- 1) učiňte **rozhodnutí** nekouřit a rozhodnutí **obnovujte** tak často, jak je to jen možné
- 2) rozhodnutí neodkládejte, učiňte ho teď; to znamená **teď hned!**
- 3) **zbavte se cigaret** hned, nedokuřujte krabičku, zlikvidujte ji
- 4) ihned začněte pít čistou **vodu** – až kolem 2,5 litru denně
- 5) napište si na **lístečky**: „rozhodl jsem se nekouřit“ a rozložte je na různá místa
- 6) umyjte **popelníky** a odložte je
- 7) opakovaně si dejte teplou uklidňující **sprchu**, ke konci sprchu zchlazujte
- 8) vyperte záclony, **ukliděte byt** a navoňte ho příjemnou vůní
- 9) **vyhýbejte se místům**, kde jste obvykle kouřili – včetně zákoutím v práci
- 10) ráno se mnohokrát **zhluboka nadýchněte** u otevřeného okna a v průběhu dne to několikrát opakujte
- 11) chodte na rychlé **procházky** a prožívejte radost z toho, že nemusíte být závislí
- 12) nejezte **ostrá a tučná jídla** a nepřejídejte se, oslabuje to úsudek a vůli
- 13) **vyhýbejte se kávě**, černému čaji a alkoholu, které touhu po tabáku zesilují
- 14) od prvního dne konzumujte hodně **ovoce a zeleniny a celozrnných obilovin**
- 15) o svém rozhodnutí se podělte s **přítelem**, kterému důvěřujete a **požádejte ho o pomoc** vždy, když to budete potřebovat, buďte s ním v kontaktu
- 16) jezte vyváženou **zdravou stravu** blízkou vegetariánské - pro maximální očistu organismu, obnovu tkání a tím snížení rizika nemocí
- 17) **nepovolte** ve svém rozhodnutí ani na minutu a vězte, že největší chuť na cigaretu trvá pouze 3-4 minuty – to určitě zvládnete
- 18) nejhorší jsou **první dny**, které s předcházejícími radami **zvládnete**
- 19) nezapomínejte na prosbu o **Boží pomoc** ještě před tím, než jste v pokušení
- 20) za každý den bez cigarety **se pochvalte a poděkujte Bohu**, můžete se třeba **odměnit** něčím neškodným ale dobrým a chutným

Udělejte všechno – skutečně všechno proto, abyste mohli slavit úspěch osobního vítězství. Již předem Vám blahopřejeme k Vašemu vítězství, jste skvělí. **Váš život za to jistě stojí.** No, a jestli byste **náhodou** v procesu odvykání padli, udělejte tlustou čáru a **začněte znovu**. Máte na to právo. Neopakujte však chyby, které se vám v procese odvykání vymstili. Udělejte všechno proto, abyste to dotáhli do vítězného konce.

Nikdy to nevzdejte!

Nevaňte podle kuchařek, str. 350

ZMĚNA JE MOŽNÁ - ODVYKACÍ POBYT NEW START! Více info:

Tel.:732 267 771 (6) www.zdraviarodina.cz info@zdraviarodina.cz