

## ОПИТАЙ СЕГА...



С всеки изминал ден лишаваме все повече мускулите и органите на тялото си от кислород и с всеки изминал ден ни обхваща все по-голяма летаргия. Осъждаме се за цял живот на нечистотия, зловонен дъх, почернели зъби, прогорени от цигарите дрехи, мръсни пепелници и отвратителна миризма на застоял тютюн. Обричаме се на цял живот робство. (Алън Кар)

### □ Какво ще спечелим ако не пушим?

\* 20 минути след отказа от цигарите кръвното налягане и пулсът се нормализират и достигат до показателите на пулс и налягане на непущач.

\* 8 часа след отказването от тютюнопушенето нивото на никотин и вреден газ в кръвта се намалява на половина, а нивото на кислород се увеличава до нормална стойност.

\* След 24 часа белите дробове започват да се чистят от натрупаните в тях смоли.

\* След 48 часа в тялото не остава никотин. Възстановява се чувствителността към вкусове и миризми.

\* След 72 часа дишането става по-свободно, изчезват затрудненията като хрипове и кашлица. Бронхите се отпускат, нивото на енергия в тялото се увеличава.

\* След 2 седмици кръвообращението се подобрява, физическите натоварвания вече не изискват толкова усилия.

\* След 9 месеца изчезват напълно затрудненията с дишането, обемът и ефективността на белите дробове нарастват с десет процента.

След 1 година рискът от инфаркт намалява два пъти.

\* След 10 години рискът от злокачествено заболяване на белите дробове намалява наполовина.

\* След 15 години рискът от инфаркт намалява до стойностите на непушачите. Рискът от сърдечносъдови заболявания и инсулт намалява от момента на спирането на тютюнопушенето.



**НЕ СИ  
ПЪРВИЯТ,  
КОЙТО  
МИСЛИ, ЧЕ  
НЕ МОЖЕ.**

~~Всичко е възможно, ако си решиш да го направиш. Не си първият, който мисли, че не може.~~

