**ВПЛИВ ТЮТЮНОПАЛІННЯ**

**на ЗДОРОВ’Я та ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

**Частина шоста: З чого почати щоб кинути палити.**

 Кинути палити досить непросто. Основним та самим простим способом позбавлення нікотинової залежності є проста відмова від паління. Але цей спосіб є найбільш важким, тому що для цього необхідна велика сила волі . Особливо це відноситься до людей, які вживають тютюн протягом тривалого часу.

Існують два методи самостійної відмови від паління:

* різка відмова
* поступове зменшення числа сигарет протягом доби.

Відмова від паління в перші дні може супроводжуватись виникненням важких симптомів відміни, аж до стану, що нагадує наркотичну «ломку». Тяга до паління (часто сугубо до механічного процесу паління сигарети та відчуття подразнення дихальних шляхів, що виникає при затяжці) може зберігатись протягом тривалого часу (до декількох тижнів, рідко – більше року) після відмови.



*Щоб зменшити або уникнути виникнення різноманітних небажаних ефектів можна дотримуватись деяких порад:*

* Додавайте в меню продукти, які містять нікотинову кислоту: картоплю, горох, боби, яйця, хліб, арахіс;
* Виключіть з меню гостре, солене, алкоголь, каву – ці продукти провокують бажання палити.
* Менше вживайте солодкого та мучного, більше – фруктів та овочів. Якщо збільшується вага не варто сідати на дієту , так як організм не зможе витримати такі випробування;
* При сильному бажанні запалити пожуйте шматочок кореню аіру або прополощіть рот трав’яним настоєм;
* Щоб прискорити виведення нікотину з організму пийте більше води та молока, особливо коли хочеться палити;
* Для зниження неприємних симптомів приготуйте настій трав (візьміть в рівних порціях квітки ромашки лікарської, трави м’яти перечної, плодів тмину та фенхелю, подрібненого кореня валер’яни лікарської, перемішати. 1 ст. л цього збору залити 500 мл окропу, настоювати 2-3 години в термосі. Приймати по 1 склянці трав’яного настою з 1 ч.л. меду 2 рази на добу за годину до прийому їжі);
* Займайтеся спортом, плаванням, релаксуючою практикою: йогою, психотерапією, масажем, голковколюванням;
* Приберіть цигарки, запальнички, попільнички – все, що нагадує про паління, уникайте місць, де палять

**Кинути курити може кожен. І це кардинально змінить твоє життя.**

**Кидай курити зараз!**