

Советы и методы.

Во-первых, сначала нужно действительно захотеть избавиться навсегда от такой вредной, отвратительной привычки, как курение табака, сигарет, папирос, трубки.

Во-вторых, нужно понять, что это не просто привычка курить, а самая настоящая наркомания!

Следовательно, на время бросания табакокурения нужен источник никотина, для замены табачного дыма!

Всякие никотиновые пластыри и жевательные резинки — это замечательно! Но цены на это! Я извиняюсь!

Я решил, что подобное можно вылечить подобным! Зачем покупать никотиновый пластырь или жевательную резинку?! Лекарство у нас всегда в кармане! Пока, по крайней мере, не выкидывайте сигареты! Захотел курить? Отломил половину или четверть сигареты и закинул ее в рот! Жевать сильно не требуется, просто размачиваем слюной и через пару минут выплюнуть эту жвачку, слюну никотиносодержащую оставить пока во рту. Глотать сам табак не рекомендую - стошнит моментально! Слюной с никотином достаточно просто пополоскать ротовую полость. Можно сделать малюсенький глоток и остальное выплюнуть.

Организм свою дозу никотина получил и на некоторое время успокоится.

Вкус табака при жевании мерзопакостен! И это есть хорошо - к такому Вы вряд ли привыкнете!

Бросать курить лучше именно в полдень, в любой день! Осознанно выкурить последнюю сигарету за полчаса или пятнадцать минут до полудня. В двенадцать часов дня жуем половинку сигареты. В следующий позыв к курению опять зажевываем сигаретку! И так до тех пор, пока спать не ляжете! На следующее утро обычно курить сразу неохота, но Вы можете забыть случайно о своем твердом решении отказаться от курения, поэтому можно вечером написать себе записку: «Лучше жевать, чем курить!!!»

Изжуете сигарет или папирос Вы не больше, чем выкуривали раньше. Вреда от жевания табака тоже будет меньше, да и легкие постоянно очищаются от смол и никотина. В организме есть железа, которая у некурящего постоянно вырабатывает никотин в малых дозах, у курильщиков она атрофирована, но жива!

В последующие дни жевания потребуется все меньше и меньше, это начинает работать Ваша личная никотиновырабатывающая микрофабрика, за 21 день она обычно полностью восстанавливается, и Вы уже и не вспомните, зачем Вы курили. Лишь ночами будут сниться иногда такие сны, где Вы курите, но и там, во сне, многие вспоминают, что они же не курят! И выбрасывают сигарету, либо просыпаются в радостном изумлении - Я НЕ КУРЮ! УРА!

Обычно хватает двух трех дней, чтобы пропала потребность в курении, соответственно, жевать эту мерзость Вам надо будет все реже и реже, затем совсем не потребуется! В какой-то из дней Вы почувствуете экстаз, поймав себя на мысли, что все! Я бросил курить навсегда! Многие даже плачут навзрыд от такого ощущения счастья!

И помните, что нельзя делать ни одной затяжки! Лучше сжуйте лишнего табака и пусть Вас стошнит!

Маленькое отступление - откажитесь минимум на месяц от употребления алкоголя! Во время выпивки контроль теряется и Вы решите что от одной сигареты ничего не случится! Это самообман!

Потом, в дальнейшем, Вы сможете и выпить в меру и пожевать сигарету, если вдруг захочется покурить во время выпивки!

Скажи нет наркомании табакокурения!