



# באר יעקב בוחרת להשתחרר מעישון!

**היום הבינלאומי לקידום המאבק בעישון - 31.05.21**

הסיגריה היא אחד מהמוצרים הנצרכים ביותר בתרבות השפע של עולמנו. עישון טבק ומוצריו הוגדר על-ידי ארגון הבריאות העולמי בתחילת שנות האלפיים כסיבת המוות מס' 1 הניתנת למניעה.

**800**      **8000**

מהם מתים מעישון כפוי פאסיבי      איש מתים כל שנה בישראל ממחלות הנגרמות מעישון

## מה יש בסיגריה?

**אצטון** מתנול וטולואן

**ציאניד, ארסן, פנול, אמוניה ומימן ציאני** – רעלים נפסלין המוכר כממית יעיל של עש בארונות הבגדים

**DDT** - קוטל החרקים הקלאסי

**בוטאן** - גז הצתה

**קדמיום** - מתכת כבדה הנמצאת במצברים

**האיזוטופ פולוניום 210** - חומר רדיואקטיבי

**פורמלין** חומר שימור גופות - חומר מסרטן

**בנזן** חומר כימי המשמש כממיס - חומר מסרטן

**עטרן, זפת** - תערובת של חומרים מסרטנים

**בנזופירן** - חומר מסרטן

**טרפנטין** - חומר רעיל המשמש מדלל לצבע

**Co כחמן חד חמצני** - מולקולת גז הנקשרת

להמוגלובין בדם בזיקה כה חזקה, הגדולה פי 220 מזו של החמצן, עד שהיא מונעת את היקשרות החמצן להמוגלובין, ובכך למעשה חוסמת את דרכו לרקמות הגוף ולריאות, ופוגמת במידת החימצון שלהן.

**עישון גורם למחלות סרטן בחלל הפה והחניכים, בעיות בדרכי הנשימה העליוניות, דלקות ריאות סרטן ריאות**

**לרוב המעשנים הפסקת עישון היא הפעולה הרפואית המשמעותית ביותר להארכת ושיפור חייהם**

כיום יש יותר ויותר מסגרות תמיכה המלמדות ומלוות בתהליך הגמילה מעישון בדגש על קופות החולים. דרכי הפניה לקופות החולים לצורך השתתפות ללא עלות בקורס גמילה מעישון:

**כללית - 2700 \* מכבי - 3555 \***

**לאומית - 507 \* מאוחדת - 3833 \***

הנטורופתיה יכולה גם כן לסייע בתהליך הקשה של הגמילה

## הנה כמה עצות מועילות:

### עלי סלק

מומלץ לצרוך עלי סלק על בסיס יומי. חומרים בשם קרטונואידים ואנתוציאנידים הנמצאים בסלק בכמות גדולה, יחד עם הפיגמנט של הסלק (בטנין), הופכים אותו לנוגד חמצון רב עוצמה החיוני לנטרול רעלים בגוף ולמניעת סרטן

### תפוח ירוק וסלרי

היות ועישון סיגריות גורם לדם בגופנו להיות חומצי ועודף חומציות גורם למחלות והוא גם טריגר לתשוקה החוזרת לניקוטין, מומלץ לצרוך מזונות בסיסיים שמאזנים את החומציות בגופנו ובכך יופחת החשק לניקוטין

### חיזוק מערכת החיסון

העישון מחליש את מערכת החיסון וכאשר מערכת החיסון חלשה הגוף פגיע יותר וחשוף יותר למחלות דבר המקשה על תהליך הגמילה. לכן מומלץ לחזק את מערכת החיסון על ידי וויטמינים, מיץ תפוזים, מיץ גזר, שייק ירוק.

כך גם נוכל למנוע מהמעשנים לחלות במחלות ולהקל על תהליך הגמילה

**כתיבה מקצועית N.D** מיכל כהן תמאם **עריכה** עו"ד נטלי צ'רכי מסורי

כל ההנחיות וההמלצות הן כלליות ואינן מהוות תחליף ליעוץ מקצועי אישי ע"י רופא ו/או מומחה בתחומו