

Titlu:

Adio, tigari ! - Ce nu stiu fumatorii despre fumat. Cum poti ajunge de la dependenta la independenta.



Autor(i):

- **Dr. Emil Radulescu**

Editura: [Viata si Sanatate](#)

An aparitie: 2006 (prima editie)

Nr. pagini: 103 pagini

Prezentare:

"Sa te lasi de fumat nu-i greu. Pana acum m-am lasat de o suta de ori?"

Cu totii cunoastem aceasta butada, care, cu o aparenta seninatate, reda tristul adevar ca, pentru foarte multi, nu e chiar asa de usor sa renunte la acest viciu.

Totusi, in ultimii 40 de ani, numai in Statele Unite, peste 45 de milioane de barbati si femei au

Scris de Administrator
Vineri, 03 Decembrie 2010

scapat de tutun. Si ceva ce au putut face 45 de milioane de oameni nu poate fi prea greu.

Este adevarat, renuntarea la fumat e de 8-10 ori mai anevoioasa decat renuntarea la bauturi alcoolice.

In prezent, intre 5 si 8 milioane de oameni isi pierd viata in fiecare an din cauza fumatului...

La a 10-a conferinta mondiala "Tutun ori sanatate", **dr. Hiroschi Nakajima, fostul director al OMS (Organizatia Mondiala a Sanatatii)** spunea:

"Avem de luptat nu impotriva unui virus sau unei bacterii, ci impotriva unei industrii puternice, care profita in urma faptului ca raspandeste un produs toxic, ce produce dependenta si ii ucide pe foarte multi care-l folosesc

Trebuie sa fim constienti ca 50% dintre aceste decese tragice survin la varsta mijlocie, ducand la pierderea a peste 20 de ani de viata normala.

Un produs care ucide 50% dintre consumatori nu poate fi tolerat."

Cuprins:

Prolog

- 1. Fumatul - un paradox**
- 2. Ce stiu fumatorii despre fumat?**
- 3. Biochimia dependentei fata de produsele de tutun**
- 4. Rolul tutunului in aparitia unor boli**
- 5. Fumatul si bolile cardiovasculare (ateroscleroza)**
- 6. Este trabucul mai putin daunator?**
- 7. Tutunul fara fum**
- 8. Copiii, adolescentii si tutunul**
- 9. Femeile si fumatul**
- 10. Fumatul in timpul sarcinii**
- 11. Fumatul pasiv**
- 12. Renuntarea la fumat**
- 13. Cum sa ma las de fumat?**
- 14. Cum se ajunge la dependenta?**
- 15. Ajutorul fizic**
- 16. Cei trei pasi in renuntarea la fumat**
- 17. Teama de a nu lua in greutate**

18. □ Terapia de inlocuire cu nicotina?

19. □ Ajutorul spiritual

20. □ Beneficiile renuntarii la tutun

Epilog

Adresabilitate:

Medici practicieni de diferite specialitati, nutritionisti, □ publicul larg.

Pentru a cumpara cartea vedeti [Editura Viata si Sanatate](#) .

Informatii utile:

- [SA TRAIM SANATOS FARA TOXINE. GHID FUNDAMENTAL. ALIMENTE SI PLANTE NATURALE PENTRU REGENERAREA CELULARA COMPLETA - Dr. Robert Morse - Editura Paralela 45 -2005 \(prima ed\) The Detox Miracle Sourcebook: Raw Food and Herbs for Complete Cellular Regeneration](#) (carte - descarcare GRATUITA - PDF)
- [Dieta 80/10/10](#) - Echilibrarea Sanatatii Tale, Greutatii Tale, si a Vietii Tale, O Mancare Delicioasa la un Moment Dat - The 80/10/10 Diet: Balancing Your Health, Your Weight, and Your Life, One Luscious Bite at a Time (carte)
- [PRODUSELE COSMETICE UZUALE contin substante EXTREM DE TOXICE! - Vezi INGREDIENTELE NESANATOASE din aceste cosmetice si produse de ingrijire, si BOLILE DECLANSATE DE ACESTEA.](#) - Alternativele la cosmeticele uzuale sunt produsele Bio sau Organice, Ecologice
- [Moda crestina - RUSINEA FEMEILOR DIN ZIUA DE AZI \(machiaj, pantaloni, decolteuri, fuste si rochii provocatoare, etc.\) SI VINOVATII LOR! - Femeile care se imbraca in, poarta haine barbatesti sunt URACIUNE in fata lui Dumnezeu. - TRUP FRUMOS SI SUFLET MORT.](#)
- [Femeia crestina si femeia moderna - Unde este FEMEIA CRESTINA de candva? - Ce e cu tine FEMEIE CRESTINA? - Si despre IMBRACAMINTE, INCALTAMINTE, PODOABE, BIJUTERII, PLAJA, VOPSIT, MACHIAJ SI PRIVIRE intr-o CULTURA A CURVIEI, a](#)

[desfranarii, desfraului, etc](#)

- [ATACUL IUBITORILOR DE MORALITATE PUBLICA din Suceava IMPOTRIVA PORNOGRAFIEI STRADALE: Dorim sa ne bucuram de inocenta copilariei noastre, drept dat de Dumnezeu. - RECLAMELE IN SLIP SI SUTIEN, COSTUM DE BAIE, DISTRUSE PENTRU CA SUNT PORNOGRAFIE STRADALA](#)
- [Pornografia maladia secolului XXI - Virgiliu Gheorghe - Editura Prodomos, Asociatia pentru apararea familiei si copilului - 2011 \(prima editie\)](#) (carte - descarcare GRATUITA - PDF)
- [Indrumarul medical si crestin despre viata al Federatiei Organizatiilor Ortodoxe Pro-Vita din Romania - Dr. Christa Todea-Gross, Preot prof. dr. Ilie Moldovan - Editura Renasterea - 2008 \(prima editie\)](#) (carte - descarcare GRATUITA - PDF)