

Füstbe ment terv

Kedves olvasó, kérem, nyomja el a cigarettáját, mert ezt a cikket nem szabad dohányzás közben olvasni!

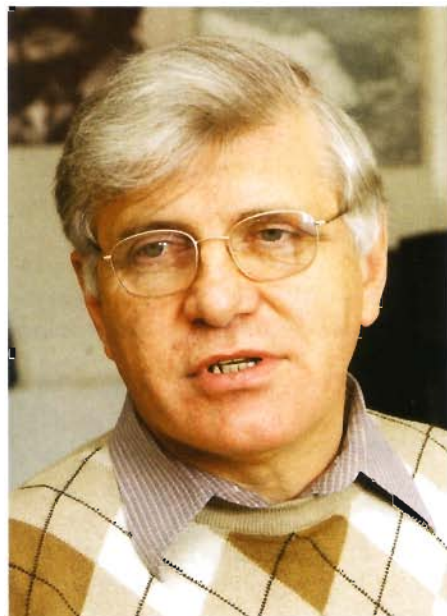
Ha nincs időd az egészségedre, lesz időd a betegségedre – tartja a kínai mondás, és ez bizony a dohányzással kapcsolatban hatványozottan igaz. Május utolsó napja minden évben dohányzásellenes világnap, amikor évente felhívják a dohányosok figyelmét pusztító szenvedélyük következményeire. Persze ők legtöbbször csak legyintenek, majd tovább folytatják a szervezetüket szép lassan leépítő füstölgést.

Szerencsére a nikotinfüggőség ma már gyorsan, egyszerűen, és ami talán a legfontosabb: mellékhatások nélkül kiküszöbölhető. *Dr. Molnár György* nyugállományú orvos alezredes, az Empátia Biomed Gyógy centrum vezetője – aki korábban harminc évet szolgált a Magyar Honvédség kötelékében – évekkel ezelőtt kezdte meg leszoktatni a dohányosokat a biofizikai orvoslás módszereivel. Azóta túlvan a négyezredik dokumentált kezelésen, és a hatékonyság egyéves követési idővel is 72 százalékos, azaz a páciensek közel háromnegyede egy éve nem gyújtott rá. A kezelés időtartama összesen két óra, mellékhatások nincsenek. Fontos tudnivaló, hogy az Empátia Biomed

Gyógycentrumnak szerződése van a Honvéd Egészségpénztárral, tehát a pénztár tagjai kedvezményesen juthatnak hozzá a szolgáltatáshoz. A gyógycentrum minden cég elsőként jelentkező öt dolgozóját ingyen kezeli, továbbá a középiskolákból jelentkező első harminc diáknak ugyancsak nem kell fizetnie a kezelésért.

Dr. Molnár György szerint manapság a nikotin az egyetlen legális drog a világon. A füsttel közel 4000 vegyi anyag kerül a tüdőbe, amelyek jelentős része mérgező; közülük hatvan anyagnak pedig rákkeltő hatása van. A cigarettázás során kétféle füstfésülés keletkezik: a főfüst (a cigaretta szívásakor beszívott füst) és a mellékfüst (a cigaretta szívási szünetében keletkezik, és közvetlenül a levegőbe kerül). A főfüst rendkívül tömény, amely számos biológiailag aktív anyagot tartalmaz. Nincs még egy ilyen összetételű légköri, fizikokémiai szennyezés, amit ilyen formában lélegeznénk be! A füstfésülés elemzése során kiderült: az egészségkárosító elemek (ún. ingeranyagok, toxikus anyagok, rákkeltők stb.) a mellékfüstben nagyobb mennyiségben mutathatók ki, mint a főfüstben.

Hazánkban évente mintegy 30 000 ember hal meg a dohányzással összefüggésben kialakult szövődmenyes betegségek



miatt. Egy átlagos dohányos naponta 20 szál cigit szív el. Jelenleg egy doboz cigaretta átlag 500 forintba kerül, így könnyen kiszámítható, hogy havonta 15 ezer forintot költ káros szenvedélyére. A legveszélyeztetettebb helyzetben a várandós anyák vannak. A dohányzó anyák csecsemői nagy számban szenvednek szív- és érrendszeri problémáktól.

Mivel a rendszeres dohányzás 20–25 évvel is megrövidítheti az emberi életet, rengeteg álom, elképzelés és terv megy – szó szerint – füstbe a cigaretta miatt. Sajnos a Magyar Honvédség berkein belül is sokan dohányoznak, pedig üdvös lenne, ha a honvédség egyebek mellett ezen a téren is jó példát mutatna a civil társadalomnak.