

Več življenja brez dima

Do leta 2020 naj bi po izračunih Svetovne zdravstvene organizacije zaradi kajenja umrlo približno 100 milijonov ljudi. Umrljivost je posledica dihalnih težav, različnih vrst raka, bronhitisa in mnogih drugih s kajenjem povezanih bolezni. Zavedi se škodljivosti kajenja je vedno večja, pa vendar se mnogi neuspešno trudijo opustiti to nezdravo razvado. Vzajemna bo desetim zavarovancem pomagala na poti do odvajanja.

Tobačni dim vsebuje več tisoč kemičnih spojin in vsaj 60 jih dokazano povzroča raka. Nekatere sestavine spadajo celo med hujše živčne strupe, njihove učinke pa lahko primerjamo z delovanjem smrtonosnega cianida. Zanimivo je tudi dejstvo, da se nikotin, ki je sestavni del cigaret, uporablja še kot poljedelski insekticid.

Raziskave so dokazale, da snovi v cigaretah dražijo sluznico dihal, slabijo vid, vplivajo na avtonomni živčni sistem, vzbujajo občutek užitka, škodljivo vplivajo na srce in obtočila, se deloma nespremenjeno izločajo skozi ledvice, hromijo funkcijo spolnih žlez ter dražijo sluznico želodca in črevesja.

Zdravniki vedno bolj poudarjajo tudi negativne vplive kajenja v nosečnosti, saj so dojenčki mater kadilk ob rojstvu dosti lažji in so slabše razviti. Kajenje vpliva še na zmanjšano plodnost, poleg tega pa kadilke v povprečju večkrat splavijo kot nekadilke.

Kot še nikoli doslej se mnogi kadilci trudijo prenehati s kajenjem, saj se zavedajo statističnih podatkov, da kadilec, ki pokadi 10 do 20 cigaret dnevno, v povprečju živi 5 let manj kot nekadilec in da zaradi tobaka vsakih 10 sekund umre ena oseba. Najboljši način preprečevanja vseh težav, povzročenih z cigaretnim dimom, je nekajenje.

Kajenje je nezdrava navada, ki se je ni mogoče zlahka znebiti. Terapija za odvajanje od kajenja, ki jo izvajajo v Centru za odvajanje od kajenja, je zasnovana na osnovi refleksologije, ki ima mednarodni patent in se v Evropi uporablja več kot 15 let s 70 do 80 odstotnim uspehom pri motiviranih kadilcih. Pri terapiji z uporabo posebne aparature pride do stimulacije ušesnih živčnih centrov, ki so vezani na tobak. S stimulacijo se odpravi potreba telesa po nikotinu in zmanjša abstinenčna kriza na najmanjšo možno mejo. Terapija je individualna, neboleča in se jo vedno prilagodi vsakemu posamezniku. Postopek vodi posebej usposobljen terapevt, ki pred samo terapijo opravi individualni razgovor s kadilcem, in traja približno 30 minut. "Možnost uspeha je že po prvem obisku, kljub temu pa dobi stranka še 6-mesečno pisno garancijo. V tem času lahko po potrebi opravi še dodatne terapije," pravi predstavnik Centra za odvajanje od kajenja g. Milivoj Krpan.

Vsi tisti, ki imate pri Vzajemni sklenjeno dopolnilno zdravstveno zavarovanje, lahko sodelujete v žrebanju, v katerem bomo izžrebali deset tistih, ki jim bomo omogočili predstavljenjo terapijo za odvajanje od kajenja. V žrebanju lahko sodelujete vsi zavarovanci Vzajemne, ki boste izpolnjeni kupon do 1. avgusta 2004 poslali na naslov: Vzajemna zdravstvena zavarovalnica, uredništvo Izjemne, Vošnjakova ul. 2, Ljubljana. Izžrebani bodo o rezultatih obveščeni po pošti, njihova imena pa bodo objavljena tudi na spletni strani www.vzajemna.si.



Ime _____
Priimek _____
Naslo _____

Da, želim sodelovati terapiji
za odvajanje od kajenja



ZAKAJ BI ŠE KADILI?

Ena sama terapija, neboleča in brez stranskih učinkov zadošča, da se odvadite kajenja. Rezultat je zagotovljen.

CENTER ZA ODVAJANJE OD KAJENJA tel.: 01/433 94 08
IZOLA, NOVA GORICA, LJUBLJANA **040/238 442**
MARIBOR, CELJE