Сигарета – это доза никотина плюс многое другое в дополнение. Доставая очередную сигарету из пачки, вы уподобляетесь наркоману, набирающему в шприц, раствором опиума, прикуривая сигарету – втыкаете шприц в вену, начиная затягиваться, выдавливаете поршень шприца. Очередной шаг в небытие сделан! Только у наркомана это семимильные шаги, а у курильщика – мелкая переступь, но сути это не меняет. Зависимость! И чем быстрее иллюзии ваши развеются относительно: «Я могу справиться с курением в один момент и когда захочу!» тем быстрее можно будет справиться с этой проблемой. Человек, осознавший проблему и её причину - уже на 50% справился с ней!

Ой, а зачем Я курю?

Стоя перед зеркалом, вы, наверное, не раз спрашивали себя, а зачем я курю?

Неужели я был так несчастен и неудовлетворён до того как начал курить?

Неужели сигареты дарят мне счастье? Зачем я вдыхаю в себя этот тяжёлый дым, что он мне даёт, какой в этом смысл?

Зачем я вообще, когда то начал курить, чего мне не хватало в жизни и разве сигареты дают это?

Но эти периоды бывают краткосрочные, и лишь в моменты просветления. Ум сразу же находит рациональные отговорки для Разума, мол, нравиться мне курить по тем или

иным причинам. Вы найдёте любую отговорку и придумаете любое оправдание курению в вашей жизни. Курение деформирует сознание, словно задымляет от нас видение реальности и правды, заставляя нас придумывать оправдание смертельной зависимости. Ни какой курильщик не сможет толком объяснить, а почему собственно он курит. Удовольствие приносит запах дыма или первая затяжка с утра, курение делает из вас крутого мужика или светскую львицу, или вы просто хотите повзрослеть и иметь социальный статус. Какое-то время назад курение может, и относилось к средству коммуникаций и общения людей, но сейчас, конечно же, эти мифы развеялись, и курение становится антиобщественной зависимостью. Забери у курильщика его любимый «кэмэл» или «марлборо» и дайте ему не очень презентабельную «дойну» или «ватру», и думаете, он бросит курить? Смешно… конечно же нет, он будет дальше продолжать дымить. Он будет курить даже портянки, что угодно, из чего можно достать и вдохнуть дым. И что, он сказал, курит из-за приятного запаха дыма – неправда, он курит потому, что он психологически зависим. Можно сказать - курильщику не чем занять руки в свободное время, поэтому он курит. Нет, это тоже не правда ведь занять себя можно каким угодно любимым делом и увлечением, а зависимость заставляет его заполняться дымом. Так зачем же Я курю, ведь это теперь всю жизнь надо тратить огромную сумму, покупать каждый день сигареты, прикуривать их и втягивать в себя дым, который будет укорачивать мою жизнь, и лишать её здоровья и чистоты? Так зачем, почему Я повторяю этот процесс ежедневно, с пристрастием? Ответьте себе честно о зависимости, в которую вы попали и что не сможете бросить курить просто так, когда захотите, как говорили себе в молодости, когда только начинали курить. Страх вас останавливает и это первая квинтэссенция начала процесса избавления от зависимости – преодолеть страх перед будущим без перекуров.

Каждый раз на улице вы встречаете бесплатную рекламу курению на рекламных щитах на автомобилях, трамваях, витринах магазинов и т.д. Она притягивает взгляд буйством красок и насыщенностью тонов, красотой форм людей участвующих в рекламе, их белозубых улыбок. Но также вокруг себя вы видите реальность проявления никотиновой зависимости в курильщиках со стажем или еще в начинающих свои путь. Взгляните на них более пристально и увидьте обратную сторону медали, посмотрите например на молодую, красивую, весёлую девушку с сигаретой в руках и вы можете смоделировать какая она станет через время. Как усохнет её красота и померкнет улыбка в тумане сигаретного дыма, как она перестанет хотеть наполняться новыми впечатлениями от жизни, ей будет хватать заполнения дымом. Вокруг вас знаки и примеры никотиновой зависимости, причём на разных стадиях привязки, от молодых и ещё энергичных, до тех, кому уже ничего не надо и единственное счастье – это покурить. Они – никотиновые наркоманы, причём физическая зависимость здесь составляет, наверное, около 1% этой проблемы. Буквально через несколько дней, после отказа от курения, никотин перестанет участвовать в обменных процессах и покинет кровь, но вас не покинет желание курить.

Здоровый Образ Жизни.

Каждое утро начинайте с чего-то нового и тогда по закону Повторения, это новое родится во всём, в течении дня.

Стоит только бросить курить как, кажется, весь мир пытается заставить вернуться к вредной привычке. Все окружающие дымят. Друзья и родственники делают ставки на то, когда же ты сорвешься. На работе и в личной жизни возникают проблемы, с которыми не справиться без сигареты. Результатом является тоска, подавленность, а то и депрессия, так хорошо знакомая многим бывшим курильщикам.
Есть тип людей, которые принимают решение бросить курить, и больше их ничего не волнует. Если бросить курить мешает окружение, стоит по возможности на время сменить обстановку. И все же самый эффективный способ избавиться от этой проблемы - твердое решение избавиться от вредной привычки. А завистники пускай нервно курят в сторонке.

Тот вакуум, который создаётся в сознании, когда избавляетесь от сигарет в своей жизни, требует заполнения. Максимально заполните свой дневной график полезными делами, событиями и планами. Не допускайте, чтобы свято место пустовало, иначе вакуум втянет обратно пагубную привычку, либо что-то подобное.

Прежде всего, когда вы бросили курить, вы должны понимать, что вы начинаете новую жизнь, вы начинаете делать себя лучше, совершеннее, здоровее. На равне с тем, что вы откажетесь от пагубной привычки вдыхать в себя дым, вы освоитесь со своим волевым внутренним Я. Оно – это внутреннее Я всегда желает вам счастья, здоровья и всего, всего лучшего. Но ум не всегда может управлять желаниями, особенно у такого сорта людей, которые склонны к зависимостям. Проявление и стабилизация волевого характера – это первое чем следует заняться. Сила воли должна со всей силой выталкивать из жизни привычки, от которых зависишь, которые нас тормозят, не дают возможности стать свободной личностью, ступать по жизни свободным.

Первые 7 шагов-этапов на пути без сигареты!

1 этап - Настрой на полную и безоговорочную ПОБЕДУ!!!

Решительно настройте себя на отказ от курения. Избегайте мыслей о том, что это трудно осуществить. Напротив, необходимо внушить себе, что вы не раб привычки, достаточно владеете собой и легко одолеете привычку курения. Воспитывайте и взращивайте свою Силу Воли. А как это делать чтобы ваша Воля обрела Силу с большой буквы, а не была хаотично применяема только в тех случаях где удобно личности.

В Ваших планах не может быть места для возврата назад, оставьте прошлое прошлому и шагайте вперёд! Вера – Ваш личный фундамент, Надежда – надёжность на выбранном пути, Любовь – к себе как к частице Божественного;

- Ваше будущее творит Ваш разум и воля! чистота и свобода – ваш слоган и путь;
- Вы абсолютно точно уверенны в совершенном успехе Вашего дела, Смирение с неизбежной Победой!
- Вы Творец своего будущего, в котором нет места курению. Благость и Слава вам - Победителю!

Наличие запретов, ограничений и прочего претит человеческой природе, поэтому так неэффективны насильственные методики борьбы с зависимостями. На любые запреты, ограничения, рабство сознания наше внутреннее «Я», скажет однажды - хватит!!! Будем стремиться больше к тому, чтобы человек, работающий со своими зависимостями, не страдал в ограничениях и запретах со всех сторон. Потому как такой стиль создаёт внутреннее сопротивление, а это подобно насильственному запрету – кодировки, запечатывания и т.д.

А **курение это и есть ограничение и рабство,** зависимость, делающая из вас финансового спонсора производителей табака за счёт своей жизни.

А сейчас посмотрите на себя в будущем, на курильщика со стажем, с его малоприятным

запахом, слизью на лёгких, грязью в каждой клетке, мраком в голове, с жёлтыми осыпающимися зубами, постоянным, рвущим бронхи, кашлем, жёлтым цветом кожи лица и рук, отдышкой после 10 ступенек вверх, рак гортани, трахеи, лёгких - такого будущего вы хотите? Проглатывание со слюной никотина приводит к язвам и раку желудка, несчастная разбухшая печень вынужденная фильтровать кровь обогащенную дымом. Обменные процессы организма, в которые вплетается никотин, становясь частью их и тогда окислительно-востановительные процессы превращаются окислительно-разрушительные.

Такими ли вы хотели стать в детстве, о таком будущем мечтали в энергичной юности, об этом вы думали, когда кто-то вам предложил закурить? Нет, не верю, что такие неполноценности существуют. Все ваши желания направляем на формирование нового стиля жизни!

1. Сформировать Образ своего Будущего с большой буквы, где нет места курению, описать его подробно в настоящем времени как будто уже свершившийся факт, например: я, стал чувствовать себя гораздо лучше без курения;

Мои отношения с людьми стали более приветливыми, потому что от меня не пахнет дымом;

Я стал больше зарабатывать потому, как курение не крадёт больше мою жизненную энергию и я перестал спонсировать изготовителей смерти.

Все цели своего будущего должны вас вдохновлять! Читая их, и постоянно дополняя, чувствуйте себя поэтом и архитектором своей жизни. Сочиняйте рифму своего будущего, и вам это понравится, потому, как после такого вдохновенного описания будет так приятна каждодневная практика. И она будет иметь смысл, вы будете понимать, ради каких целей вам приходится работать над собой и совершенствоваться!!!

2. Практика применения. Заведите красивый ежедневник и в нём записывайте организацию своей жизни. Распорядок дня

Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения). Периодически перечитывайте его, по возможности, дополняйте. Когда запомните, периодически в течение дня повторяйте его мысленно или вслух, если находитесь один.

2 этап - Изменяем своё пространство жизни

Ритуальная казнь зависимости.

Если вы собрались завязать с курением, то не нужно докуривать все сигареты что у вас хранятся дома, а потом бросать. Этот процесс очень сильно разбавит вашу решимость, и скорее всего вы отложите попытку бросить курить на долгие времена или она будет неудачна.

Проведите казнь ваших сигарет, с удовольствием их ломайте, растирайте, разрывайте на части, представляя как рушиться ваша привязка и зависимость от этой отравы, упакованной в блестящую обёртку. Также поступите с зажигалками и пепельницами, мундштуками и портсигарами, пусть даже самыми дорогими, разбейте их об стену или асфальт, вымесите на них всю злобу за годы рабства и чем дороже они вам, тем быстрее произойдёт разрыв. Если вы их не выбросите, вы как бы готовы вернуться подсознательно к курению, а зачем тогда это всё выбрасывать. Этот шаг позволит пройти некий процесс освобождения от якорей и очищения и существенно облегчит начало пути. Только прошу, не начинайте передаривать эти вещи, ну типа жалко, они же денег стоят, не надо свой геморрой перекладывать на чужие плечи.

Избавьтесь от всех сигарет дома и на работе и везде.

Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением

(пепельницы, пачки сигарет, мундштуки, трубки, спички, зажигалки).

Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.

Чистите зубы не менее двух раз в день и обратите внимание, как через несколько дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от желтизны. Чаще используйте зубной эликсир (развести 4 — 5 капель в 1/3 стакана воды, прополоскать рот).

Купите цветы, поставьте их дома или на работе. Возможно, вы получите особое удовольствие от их красоты и запаха.

Откладывайте (в копилку) деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты. Наметьте перечень вещей, которые вы бы хотели купить для себя или близких и покупайте их по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.

Постарайтесь максимально занять свое свободное время различными развлечениями (кино, театр, музеи, книги, другие виды отдыха). Но при этом избегайте усталости.

По возможности избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить (хотя бы в течение первого месяца отказа от курения).

Старайтесь, чтобы ваши руки были заняты кистевым эспандером, четками, брелком, карандашом, другими предметами.

Первое время поможет чего-нибудь подгрызать: морковь, семечки, яблоко, гвоздика (специя), карамель (мятную), жевательную резинку.

Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости (минеральная вода, сок,

некрепкий чай), если нет противопоказаний. Это будет способствовать более быстрому выведению токсических веществ из организма.

---

3 этап – Создаём новые связи и отношения

Пригласите в союзники друзей и родственников.

Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, ближайшим родственникам и друзьям. Предложите им (если они курят) присоединиться к вашему решению.

Постоянно рассказывайте им о своих успехах и достижениях, в процессе работы над собой, чем больше людей знают о ваших успехах, тем большей энергией вы подпитываетесь и желанием продолжать и расти дальше.

Этот процесс ещё помогает фиксировать уровень достижения не делая шаг назад, сознание фиксирует, что уже все знают о ваших достижениях и пути назад нет! Одиночество же напротив усиливает страх и неверие.

Напротив, становитесь ярым активистом и борцом с курением, вступайте в активную общественную жизнь, общайтесь больше с людьми и говорите о здоровом образе жизни! Не замыкайтесь!

4 этап – становимся профессиональными борцом с курением

Этот пункт вытекает из третьего этапа, чем больше людей вокруг вас зажигаются идеей бросить курить и изменить свою жизнь, тем более вы будете вдохновлены этим процессом. Не бойтесь трубить на каждом углу, что вы не курите, что какая гадость эта привычка, не бойтесь, что скажут окружающие, что якобы ты не выдержишь, ты сорвешься и т.д. Когда ты избавишься от сигарет, ты почувствуешь огромную энергию в себе, направь её в нужное русло, создай вокруг себя ауру здоровья и успешности, нового стиля жизни и личного примера окружающим.

Ты можешь услышать о якобы правах человека на свободное проявление (курение в данном случае) и что вроде бы нужно уважать индивидуальность человека. Но это все чушь под сладким мармеладом слов, в первую очередь курильщики отравляют атмосферу вокруг себя и дыхание людей, что вынуждены рядом с ними находиться. Так что «заражай» идеей людей вокруг себя, идеей лучшей жизни, желанием становиться Творцом и Правителем своей жизни, который не зависим от примитивных вредных привычек и свободен от стереотипов навязываемых рекламой табачных компаний.

5 этап – обогащайте и развивайте свою жизнь

В каком бы возрасте вы не находитесь, следует постоянно насыщать свою жизнь новыми красками и возможностями. Вы, наверное, не раз слышали такое выражение от людей, что я в молодости уже отучился или куда мне идти учиться на старости лет! А если человек перестаёт развиваться, он начинает постепенно болеть и умирать, пусть даже этот процесс растянут на десятилетия. Во вселенной нет понятия остановки, всё и везде находится в постоянном движении, вращении, расширении или сжатии. И если вы, заняв какой-то уровень и социальный статус, не ставите себе постоянно выше планку, то вы, начинаете отставать от ритма жизни. Исследования доказывают, что у активных людей – исследователей, познавателей, постоянно устремленных к чему-то новому, в организме гораздо лучше происходят окислительно-востановительные процессы. Ну, то есть сознание, настроенное на постоянный поиск и легко принимающее изменения и обновления в окружающем мире, также и программирует клеточные структуры организма к постоянному омоложению, обновлению, избавлению от шлаковых отложений и застойных явлений. Ну и, конечно же, у людей живущих страхами, накопительством, сегодняшним днём и с отсутствием перспектив, происходят обратные процессы в организме. Постоянно развивайтесь, читайте, учите новые языки, расширяйте кругозор, интересуйтесь новыми перспективами вбирайте в себя новое, легко принимайте политические и финансовые изменения в окружающем нас мире, ведь если бы мы не готовы были к таким условиям жизни мы родились бы где-то в Швейцарии или в Кувейте. Заполняйте пустоту, которая образовалась на месте никотиновой зависимости.

Перестань вдыхать в себя дым, вдохни в себя новую жизнь!

6 этап – обратим внимание на не мелкие мелочи

Точки страха и опасности в начале пути.

Все вы знаете о неких моментах в течение вашего дня, когда желание покурить будет более сильным, чем обычно, вы должны отметить для себя эти кризисные точки и выработать иммунитет к данным моментам.

Например: желание курить возникаем больше во время утреннего кофе, похода в туалет, после завтрака, обеда, ужина, по пути на работу, с работы, перерывы – перекуры на работе, пообщаться с сотрудниками за курением, почитывая книгу или за телевизором, полюбоваться рассветом или закатом. Для мужчин - это нервозные просмотры футбольных матчей, боксёрских поединков и спортивных состязаний, здесь может хорошо помочь понимание как спортсмены достигают таких уровней подготовки и выносливости, конечно без курения и алкоголя.

Вам надо собрать все эти точки страха и опасности и придумать, чем наполнить то время, что вы тратили на курение, если знаешь где подстелить солому - не так больно будет падать.

Первое время вас будет раздражать всё вокруг, нервы будут в возбуждённом состоянии, найдите в этом процессе ценность, раздражение это большой источник энергии вам лишь нужно направить его в мирное русло. Достигайте чего нибудь, создавайте что-то планируйте будущее, мечтайте.

Давайте раскроем эти моменты наибольшей активности вашего желания курить, давайте заставим эту мощную энергию вашего желания работать на нас, а точнее на вас

и ваше будущее. Перенаправьте эту энергию в мирное русло, не нужно с ней бороться, не нужно её гасить силой воли, дайте ей новое русло. Займитесь чем-то очень увлекательным, то, что вам действительно нравиться, о чём вы мечтали и грезили, но не решались добиться. Занимайтесь спортом, путешествуйте, ходите в кино, и театр откройте в себе способности и ценности, которые вы блокировали и заменяли курением.

Желание - это мощная сила куда-то стремиться, чего-то достигать что-то покорять, желание проявляется во всех сферах жизни, она часть нашей сущности, без него человек превратится в бесчувственного сухаря. Но помните, не желаниям следует управлять вами (отсюда все зависимости), а вам желаниями, то есть, другими словами, разум управляет желаниями и эмоциями, а не наоборот. Всё вокруг вам должно помогать стать свободным человеком, во всём находите ценности. Всё то, что вас искушает покурить, напоминает об этом вы переводите в ценности вашего развития и становления. Запах дыма, курящие люди, красочная реклама сигарет, летний вечер в баре с пивком и сигаретой и многое другое, что пробуждает в вас желание вернуться к курению - научитесь переводить в жизненные ценности и уроки. Всё вокруг вам должно помогать стать свободным человеком, во всём находите ценности. Возьмите как ценность понимание, что во Вселенной нет случайностей, есть лишь непознанные закономерности, и если вам даны испытания, вам даны и силы для их преодоления!

Алкоголь и курение - братья на век!

Все прекрасно знают на своём опыте как под выпивку хочется покурить, особенно в бурной компании за хорошим общением. Первое правило бросающих курить полный отказ от спиртного минимум на первый месяц, чтобы не провоцировать заранее себя. Потом, на стадии стабильности, (как вам покажется) вы будете себя испытывать по разному и в курящих компаниях, и за праздничным столом, но первый месяц дайте возможность сознанию вжиться в ваш образ будущего - здорового и полного сил человека без зависимостей. А алкоголь снимает предохранители и ограничения с ещё неустойчивой психики. Человеку кажется, что он и так всё сможет, и начнёт лучше с завтрашнего утра, а пока можно расслабиться и покурить. Поэтому сформулируйте для себя приоритеты, не так уж и сложно воздержаться от спиртного на месяц (лучше навсегда), а если с этим существуют проблемы, то первоначально надо решать их, а потом переходить к проблемам курения.

7 этап – Оздоровим организм

Когда бросаешь курить:

- через **20 минут** нормализуется давление, стабилизируется работа сердца и кровоснабжение конечностей
- через **8 часов** кислород в крови приходит в норму
- через **2 суток** восстановится естественная способность чувствовать вкус и запах
- через **неделю** вернётся здоровый цвет лица, исчезнет неприятный запах от волос, кожи и дыхания
- В зависимости от интенсивности и стажа курения легкие освобождаются от никотиновых смол от трех месяцев до года и более, это всё зависит от оттого как человек работает над собой и своим здоровьем.

Активный образ жизни.

Конечно же, когда вы бросили курить, вам нужно обратить особое внимание на восстановительные процедуры. Сколько скопилось гари и смол в вашем организме можно посмотреть на фотографиях в интернете под разными ракурсами, на примере лёгких курильщика. Вы должны понимать, что организм отравлен курением с головы до пят и естественно восстановление полноценного здоровья также потребует усилий и устремлений, но здесь подсознание будет вам только помогать. Когда вы курили, то естественно подсознательно понимали что это вредно, что это разрушает нас, что это поперёк Природного закона самосохранения. А занятия по самовосстановлению будут вас радовать, каждый раз делая вас лучше и здоровей!

Бег трусцой по свежему воздуху способствует глубочайшей вентиляции лёгких, и очищению всей дыхательной системы, восстановления идеального ритма сердца. Вообще бег трусцой это огромная тема, которую вы сможете изучить по другим материалам, и переоценить его важность в восстановительном процессе очень трудно. Имеете велосипед очень хорошо, вело-прогулки также очень хороши для восстановительных и развивающих дыхательную систему тренировок. Если вы решите пойти в фитнес клуб, то отдайте предпочтение кардио-тренажерам
они способствуют развитию сердечнососудистой, дыхательной системам, активируют

обменные и окислительно-востановительные процессы, то, что нам и надо для быстрейшего очищения от никотиновых смол. Также очень хорошо стимулирует к оздоровлению весь организм различные
упражнения со скакалкой
, хорошо помогает в очищении легких
плавание.

Запишитесь в секции на вид спорта, о котором мечтали, но за обыденностью дел не решались. Ну, например: я стал заниматься боевым искусством и каждый раз, когда отрабатывал удары по груше я представлял, как разбиваю свои зависимости и проблемы безжалостно и неутомимо, это придавало ещё большего азарта и энергии.

Появление кашля или мокроты – верный признак того, что легкие начали чиститься. «Реснички», которые расположены в дыхательных путях, избавляют их от всего лишнего и вредного, в том числе и от слизи, которая у курильщиков вырабатывается в большем количестве, чем у некурящих. В этом случае можно рекомендовать средства, которые помогут очистить легкие после курения.

1. Ингаляции. Рекомендуется проводить курс от 5 до 15 процедур по 10 – 15 минут. Наибольшей эффективностью обладают травяные сборы, в которых используются такие растения как хвоя сосны, пихты, кедра и можжевельника, листья дуба, черной смородины, эвкалипта и березы, цветы липы, ромашки и лаванды, трава мяты, шалфея, полыни. Если нет сухого или парового ингалятора, можно заваривать сырье в обычной кастрюле и вдыхать пар, накрывшись полотенцем. После ингаляции в течение получаса нельзя разговаривать и выходить на холодный воздух.

2. Баня. Хорошо очищает не только легкие, но и весь организм традиционная русская парилка с дубовым или березовым веником. Эту процедуру необходимо проводить раз в неделю, в течение 1-2 месяцев.
Пока человек находится в бане, на него воздействуют самые разные факторы: влажность, температура и так далее. Слизистая дыхательных путей прогревается, воздух, насыщенный водяными парами, увлажняет слизистую. В бане увеличивается потребление кислорода, человек дышит чаще и глубже, это делает легкие более объемными, повышает их вентиляцию.

Вдыхаемый через нос горячий воздух уменьшает отек слизистой в случае респираторных заболеваний, делает дыхание легче. Так же баня – это хорошая профилактика

респираторных заболеваний, так как организм прогревается, контрастная смена температур ведет к закаливанию организма, повышению иммунитета.

Посещение бани может облегчить течение хронических воспалительных заболеваний дыхательных путей, которые не удается облегчить иными методами.

Вдыхание воздуха, насыщенного водяными парами, способствует обмену альвеолярного воздуха, улучшает деятельность слизистой оболочки дыхательных путей потому, что на ней конденсируется влага из водяных паров (а при правильном и «вкусно» приготовленном паре и целительные испарения трав и веществ).

Под влиянием бани активизируется и изменяется газообмен: повышается потребление кислорода и выделение углекислого газа. Точнее говоря, углекислый газ активно выводится из организма и ему в больших количествах требуется кислород. Вот почему очень полезно посидеть после парилки в хорошо проветриваемом помещении, а лучше на открытом воздухе.

Частота дыхания во время пребывания в парной увеличивается до 20 вдохов в минуту, существенно возрастает жизненная емкость легких (иногда до 20%), и, конечно, вследствие этого значительно улучшается их вентиляция.

Специалисты по дыхательным методикам рекомендуют активно использовать русскую паровую баню для занятий дыхательной гимнастикой.

Под влиянием повышенного местного нагрева тела в парной ускоряются обменные процессы в слизистой и подслизистой структурах и в свою очередь это вызывает активизацию теплового и газового обмена и приводит к увеличению передачи тепла к слизистой оболочке дыхательных путей. Именно этими физиологическими процессами обусловлено лечебное воздействие бани на организм человека.

Теплая атмосфера парной способствует расслаблению (релаксации) внешних дыхательных органов, повышает подвижность сегментов позвоночника и реберно-позвоночных суставов, расслабляет связочные структуры, напряженные дыхательные мышцы, расширяет бронхи.

Дыхание в результате действия этих факторов становится частым и глубоким.

Горячий, насыщенный влажным паром воздух, воздействуя на слизистую оболочку носа, уменьшает отек при респираторных заболеваниях и помогает бороться с последствиями аллергических реакций.

И вообще баня, как мы уже упоминали, — прекрасный профилактический комплекс для тренировки иммунной системы. Правильное использование банных процедур в сочетании с массажем и ароматерапией способствует нормализации вегетативных реакций, восстановлению нарушенных биоритмов, выведению из организма шлаков, токсинов и радионуклидов.

Тепловое (гипертермическое) воздействие банных процедур в сочетании с контрастными температурными воздействиями положительно влияет на иммунные

процессы и облегчает течение хронических воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, которые зачастую плохо поддаются методам обычной терапии.
Банные процедуры можно с успехом использовать при лечении хронического бронхита и бронхиальной астмы.
Доказано положительное влияние бани при таких болезненных синдромах, как кашель, шумы и хрипы в легких. После бани гарантированно увеличивается подвижность грудной клетки, больные реже кашляют и шумы и хрипы в легких уменьшаются или исчезают совсем.
Наряду с набором контрастных температур, закаливающим и лечебно-профилактическим фактором русской паровой бани является использование банных коктейлей или целебных составов для приготовления лечебного пара.
Для этого используются составы из лекарственных растений, которые позволяют не только обогащать атмосферу парной приятными ароматами, но и способствуют уничтожению находящихся на коже патологических микроорганизмов, введению в организм (через кожу, верхние дыхательные пути) таких веществ, которые бы оказывали лечебное и профилактическое воздействие на здоровье человека.
Например, бактерицидными, дезинфицирующими и антисептическими свойствами обладают такие растения, как можжевельник, тысячелистник обыкновенный, шалфей лекарственный, эвкалипт прутьевидный, мята, тимьян, ромашка аптечная, календула, береза, тополь черный и др.
Настои из этих растений нужно использовать прежде всех других для того, чтобы продезинфицировать парную и кожу тех, кто будет париться. Целебные пары этих растений убивают почти все известные микробы, как на поверхности тела парильщиков, так и в области верхних дыхательных путей. При этом дезинфицирующий эффект сохраняется достаточно долго даже после прекращения банных процедур.
Парная снимает напряжение дыхательных мышц, происходит углубление и учащение дыхания, что приводит к обогащению организма кислородом.

Таким образом, во время банных процедур происходит настоящая тренировка дыхания.

Среди бывших курильщиков существует целый ритуал, связанный с русской баней. Как утверждают, он очищает легкие за три недели. Согласно этому рецепту, необходимо посетить парилку на заходе солнца, в период, когда Луна убывает. При этом, лучшие дни прохождения процедуры для мужчин – это понедельник, вторник и четверг. Надо полагать, женщинам остаются все остальные дни недели. В состав веника должны входить не только обычные дуб или береза, но и травы, которые обладают

отхаркивающим действием. Одновременно с обработкой тела веником, кто-нибудь должен лить масло на раскаленные камни. При выходе из парилки категорически запрещается резко охлаждаться. После посещения бани в течение трех дней необходимо пить отвар из тех же трав, что вошли в веник. Через неделю нужно повторить парилку с другим маслом и составом веника. На третью неделю проводят процедуру в последний раз, снова поменяв компоненты.

3. Дыхательная гимнастика. На сегодняшний день, наиболее эффективным считается «полное дыхание» йогов. Оно состоит их нижнего, среднего и верхнего типов дыхания, которым учатся постепенно. Помимо очищения легких, люди, освоившие «полное дыхание», избавляются от простудных, сердечнососудистых заболеваний, психологических проблем.

4. Питание. Некоторые продукты хорошо помогают очистить легкие после курения. Например, лук и чеснок освобождают их от вредных веществ, накопившихся за годы курения. При этом фитонциды, которые выделяют эти овощи, оказывают антибактериальное воздействие. Так как употреблять эти продукты в сыром виде неудобно, их особым образом обрабатывают. Лук мелко режут, посыпают сахаром и ставят в теплое место на пару часов. Полученный сироп пьют по столовой ложке в течение недели после еды.

Хорошо выводит мокроту настой молодых почек сосны. Для его получения, столовую ложку сырья заливают стаканом кипятка и настаивают в термосе 1 час. Пьют по полстакана два раза в день, после еды.

5. Закаливание. Обливание холодной водой или контрастный душ очень хорошо воздействуют на укрепление иммунной и сердечнососудистой систем, ледяная вода заставляет организм максимально мобилизовать свои силы и в этот момент все болезненные состояния сметаются как лавиной. Для очищения лёгких после курения это один из прекрасных методов. После разогрева в бане или под душем, происходит расслабление и расширение сосудов и капилляров, раскрытие пор кожи, полное внутреннее раскрепощение. В этом состоянии обливаясь или прыгая в бассейн ледяной водой мы заставляем всю внутреннюю систему организма резко сокращаться, и этот процесс сопровождается мощным выбросом шлаков и других вредоносных, накопившихся веществ из всех систем организма. Добавляя мыслеобразы мы помогаем организму в очищении, например, представляем как на выдохе, при обливании ледяной водой, слой за слоем из лёгких выходит слизь, никотин и разная другая дрянь, а лёгкие, бронхи, альвеолы становятся чистыми, красивыми, молодыми и здоровыми. Помните энергия мысли творит чудеса!!!

- через **месяц** дыхание станет легче, пропадут мигрени и утомление, исчезнет кашель, сердце станет биться спокойнее, пульс станет реже, появится желание испытывать физические нагрузки, заниматься спортом,

- вдвое уменьшится риск возникновения коронарной болезни сердца, по сравнению с курильщиками, многократно уменьшится вероятность развития рака лёгких, по сравнению с тем, кто выкуривает 20 сигарет в день

Так что, пусть кашель и простуды не вводят Вас в заблуждение – это организм проводит тяжёлую работу по перестройке на здоровую жизнь без сигарет. Пусть эта работа окажется не напрасной!

Ароматерапия

Если каждая клетка вашего тела требует табачного дыма, не спешите хвататься за сигарету. Выпейте стакан прохладной воды, примите таблетку валерианы или другое мягкое успокаивающее средство из натуральных компонентов. Если нет непереносимости эфирных масел, можно воспользоваться помощью ароматерапии. Хорошо снимают тягу к курению ароматы базилика, бергамота, герани, фенхеля.

Какими бы трудностями не сопровождался отказ от сигарет, следует помнить, что они временные, и с каждым днем, проведенным без курения, вы все дальше от никотиновой зависимости.

Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить никакими другими современными лекарственными средствами. Поэтому коррекция физического и духовного здоровья посредством эфирных масел должна занять снова своё надлежащее место, предназначенное природой.

Современные исследования подтвердили высокую антисептическую активность эфирных масел.

Агрессивность эфирных масел по отношению к микробам сочетается с их практически полной безвредностью для организма человека.

Очистка дыхательной системы

Отравление никотином:

фенхель

арома-тизация воздуха, ингаляции, ванны

Дезинфекция воздуха:

эвкалипт, сосна, кедр, пихта, гвоздика, розмарин, мята, чаб-рец, базилик

ароматизация воздуха

Насморк:

герань, пихта, сосна, ладан, лимон, эвкалипт, анис, имбирь *ча*

ароматизация воздуха ингаляции, точечный массаж

Гайморит:

эвкалипт, лимон, герань, чаб-рец, сосна, шалфей, розмарин, ладан *мя*

Потеря обоняния:

базилик

Кашель:

анис, лаванда, сосна, фенхель, кипарис, сандал, базилик, мята, чайное дерево, пихта, розмари

ароматизация

воздуха,

ингаляции,

внутренне,

ванны, массаж,

компрессы,

растирания

Трахеит:

чабрец, шалфей, сосна, кедр, эвкалипт, розмарин

Бронхит:

анис, чабрец, сосна, шалфей, эвкалипт, нероли, базилик, можжевельник, кипарис, пихта, кедр,

Ларингит (охриплость):

шалфей, лаванда, кедр, кипа-рис, сосна, ладан, эвкалипт, сандал, роза, ромашка, чаб-рец, лимо

Ангина:

лаванда, герань, лимон, бази-лик, чабрец, ромашка, эвкалипт		*пи*

Грипп:

апельсин, лимон, кипарис, сосна, эвкалипт, корица, фен-хель, шалфей, ромашка, полынь		*ро*

Простуда:

эвкалипт, анис, корица, чай-ное дерево, кедр

Воспаление легких:

сосна, кедр, можжевельник, чабрец, эвкалипт, розмарин, базилик, пихта, полынь, ла-ванда, кип

Эмфизема легких:

сосна, пихта, чабрец, розма-рин

Туберкулез:

можжевельник, лимон, эвка-липт, шалфей, гвоздика, ла-ванда, сосна, мята, полынь

Астма:

анис, лимон, кипарис, сосна, туя, эвкалипт, чабрец, мята, шал-фей, полынь, лаванда, пихта, розмарин

Отдышка:

сосна, эвкалипт, ладан, лаванда, лавр , по

Отхаркивающие:

полынь, шалфей, чабрец, кедр

Отравление никотином:

фенхель

Бесплатные консультации для тех, кто реально хочет избавиться от никотиновой зависимости slanad @ rambler . ru пишите, рады будем ответить!

В. Шамцов,

специалист Института Социосистемологии,

отдел реабилитации