



Rauchentwöhnung Hilfsmittel

Serotoninhaltige Lebensmittel = produziert Glückshormone & gleicht Insulinspiegel aus

Papaya
Walnüsse
Bananen
Käse
Fisch
Ananas
Kakaobohnen (dunkle Schokolade)
Datteln getrocknet
Feigen frisch
Avocado
Pflaume
Kiwi

Notmittel

Traubenzucker – Ohrakupunktur – Nikotinplaster – Homöopathie – Sport

Erfolgspunkte Regeneration

30 min	Blutdruck normalisiert sich
2 Std bis 2 Tage	Kohlenstoffmonoxid-Gehalt im Blut sinkt, Sauerstoffgehalt steigt Durchblutung der kleinsten Gefäße verbessert sich signifikant
1 Tag	Herzinfarkttrisiko nimmt deutlich ab
2 Tage	Nervenenden regenerieren Wahrnehmungsfähigkeit steigt Geruchssinn erwacht wieder Lunge hustet Rußpartikel ab (grau schwarz) Geschmacksnerven verbessern sich deutlich
2 – 12 Wochen	Lungenfunktion verbessert sich um 30%
1 – 9 Monate	Verringerung Husten Flimmerepithel der Lunge regeneriert sich
5 Jahre	Lungen-, Mund-, Magen-, Speiseröhrenkrebsrisiko um 50% reduziert
10 Jahre	Lungen-, Mund-, Magen-, Speiseröhrenkrebsrisiko wie Nichtraucher

Geldersparnis

Pro Tag eine Schachtel	5,00 Euro
Pro Woche	35,00 Euro
Pro Monat	150,00 Euro
Pro Jahr	1.825,00 Euro

Und natürlich alles, was Ihnen sonst auch gut tut. Lieblings-Song laut mitsingen.
Spannendes Buch lesen. Stramm spazieren gehen. Neue Teesorte ausprobieren.
Schaumbad nehmen. In Meditation gehen. Bei Kerzenschein einen Liebesbrief verfassen.
Einen Plausch mit dem Nachbarn halten. Die Kinder mal wieder anrufen...

Viel Spaß beim sauber werden ;-)
Ellen Hennicke-Weinert