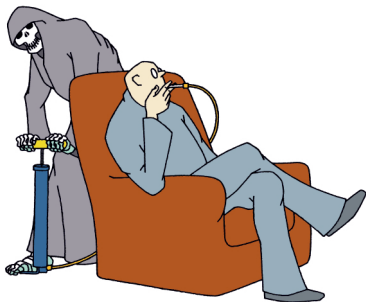




Liga proti rakovině
Praha

KOUŘENÍ JE ZHOUBA! VÍ TO KAŽDÝ TROUBA.



Důležité varování!

Kouření ohrožuje všechny složky lidského organismu a jeho důsledky musejí napravovat všechny obory medicíny.

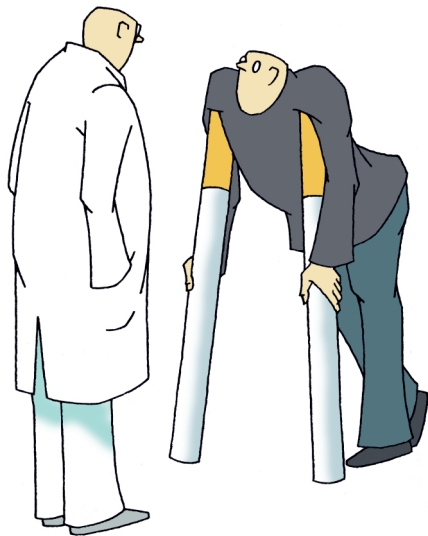
Kouření vyvolává nádory, ucpává tepny, způsobuje infarkty, mrtvice a řadu dalších život ohrožujících chorob.

Poškozuje sperma, snižuje plodnost i potenci, kazí zuby, způsobuje vrásky, stárnutí pleti, vypadávání vlasů.

Kouření zabije v České republice 50 lidí za den. Je to, jako by se denně autobus plný lidí zřítíl do propasti.

Kuřák je sebevrah, který si předčasnou smrt umí vychutnat.

**Neexistuje neškodné kouření!
Spolupodílí se na vzniku nejméně 50 chorob.**



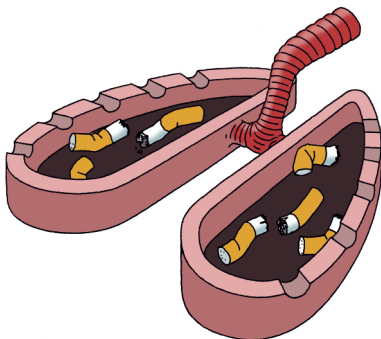
Každý třetí zhoubný nádor má na svědomí kouření.
87 % lidí, kteří zemřeli na rakovinu plic, byli kuřáci.
U kouřících žen je o 75 % vyšší pravděpodobnost
vzniku rakoviny prsu.

K vážným a častým kuřáckým chorobám patří
tzv. CHOPN, chronická obstrukční plicní nemoc
(8 % kuřáků, kolem 2000 úmrtí ročně).

**Jednu cigaretu kouříš pět minut,
ale o stejný čas se ti zkrátí život.**

Kuřáky ohrožuje především smrtelný karcinom plic.

Vdechovaný tabákový kouř míří z úst přes hltan, hrtan a průdušnici do plic. Tam bezpočet jeho jedovatých zplodin způsobuje největší pohromu.



Statistiky hlásí: Na rakovinu plic v r. 2016 onemocnělo 6484 lidí, z toho bylo 4269 mužů a 2215 žen.

V témže roce na tuto diagnózu zemřelo 5555 pacientů. To číslo je desetkrát vyšší než počet mrtvých na silnicích.

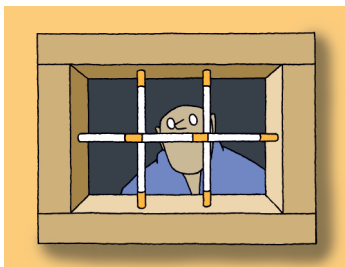
Kouřením se riziko plicní rakoviny zvyšuje 22krát.

Silní kuřáci umírají na rakovinu plic zhruba 64krát častěji než nekuřáci!

Každé 2 hodiny u nás přestávají dýchat jedny lidské plíce. Viníkem je v takřka 90 % případů kouření!

Kouření je nejvíce ohrožením pro plíce!

**Česká republika patří k pěti
„nejprokouřenějším“ zemím Evropy.
Se zdravím u nás hazarduje
přibližně třetina mužů a čtvrtina žen.**



**V posledních letech mírně ubývá kuřáků-mužů,
zato však roste počet kouřících žen a mladistvých.
Stále častěji s cigaretami experimentují i děti ani ne
desetileté. Každý třetí školák mezi 13-15 lety už kouří.**

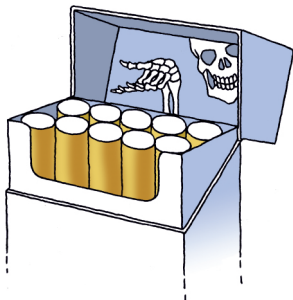


**V dospělosti člověk nezačíná. 95 %
kuřáků propadá zlovyku v dětství či pubertě.
Nekuřte před dětmi! Svádíte je na scestí!**

TABÁK

po věky pěstovali Indiáni. Své dýmky míru, kalumety, ale zapalovali jen rituálně. Evropa poznala tabák za Kolumbových výprav po r. 1492. Čtyři století, až asi k r. 1900, se však na kontinentě takřka nekouřilo. Tabák pro povzbuzující účinky fasovali námořníci a vojáci, v běžné společnosti se kouření považovalo za výstřednost. R. 1854 začal londýnský podnikatel Philips Morris vyrábět balené cigarety. R. 1880 nastala jejich strojová výroba v masovém měřítku. Celosvětově se kouření rozšířilo až za 1. světové války a po ní.

Pandemie nikotinismu od těch časů pokračuje už déle než století a přes veškerou osvětu i prevenci má nedozírné důsledky.



Zdánlivě nenápadná drogová závislost na nikotinu zahubila už víc lidí než obě světové války, přičemž každý rok přibývá ve světě kolem 5 milionů dalších obětí.

V každém věku a v každé situaci má smysl přestat kouřit.



**Smutné kuřákovy konce?
Čert ho veme do Humpolce!
Co moh čekat, nakonec?
Sám si zvonil na zvonec!**

NIKOTIN – DANAJSKÝ DAR

Na tabáku zajímají člověka jeho listy. Obsahují látku, jíž se rostlina brání škůdcům: NIKOTIN. Je to chemikálie složením i účinky podobná kokainu, heroinu a dalším drogám. V čistém stavu je i kapka této kapaliny smrtelná. Nikotin má povzbuzující účinky. Sám o sobě původcem chorob není, jeho zrádné účinky však spočívají v tom, že je silně návykový jako většina drog. Pouhý miligram nikotinu v cigaretě se při vdechování během 7-10 vteřin v plicích dostává do krve, aby vzápětí v mozku vyvolal chvilkové pocity čilosti.

**Kvůli trošce nikotinu
vdechujeme hroznou špínu!**

Pokračování? Do týdne, 14 dnů si nikotin svou obět' přivlastní: 85 % kuřáků propadne trvalé drogové závislosti. A protože tabákový kouř obsahuje tisíce dalších chemikálií, vesměs toxických a raklovinotvorných, nikotin funguje jako trychtýř či krysař, jehož prostřednictvím se spousta jedů dostává do všech koutů lidského organismu.



**Anglický král Jakub I. napsal r. 1603 o kouření:
„Je to zvyk hnusný na podívání, nesnesitelný nosu,
škodlivý mozku a nebezpečný plicím.“**

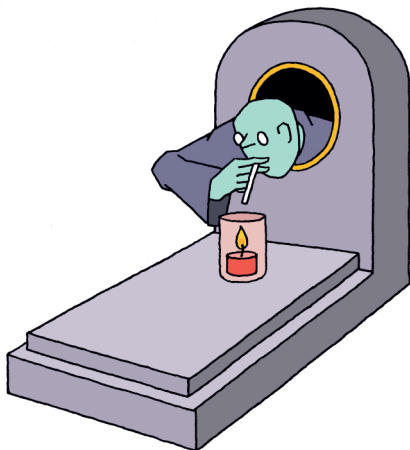
**Milá, krásná, mladá slečno!
Páchne vám z pusy, smrdí vám vlasy,
a když vám líbám ruku, cítím popelník.**

**Necítíš to, Mahuleno?
Máš tu strašně nahuleno!**

**Dokonce i psi, kočky, křečkové a andulky
žijí v nekuřáckých domácnostech
déle než u kuřáků.**

KAŽDÝCH 6 VTEŘIN ZEMŘE NA SVĚTĚ JEDEN KUŘÁK!

Pokud se neobrádí dosavadní trendy, do roku 2050
se úmrtnost na důsledky kouření zdvojnásobí.



Závislost čtyř pětín kuřáků na nikotinu je větší
než jejich schopnost změnit své chování,
ač mají dostatek věrohodných varovných informací.

**Sekni s cigaretou dřív,
než ona sekne s tebou!**

**Kyslíku se nedostává, přál by si ho
více, točí se mu, kruci,
hlava – má dehtové plíce!**

**S tabákovým kouřem
vstřebává kuřák
na 5000 chemikálií,
z nichž většina
je jedovatých!**



**Co všechno kuřák
každodenně vdechuje?
Aceton, acetylen,
arzen, benzen, dehet (!),
DDT, formaldehyd,
kadmium, kyanovodík,
olovo, oxid uhelnatý,
methanol, toluen
a stovky jiných, většinou
prudce jedovatých látek,
z nichž nejméně 69 je
prokazatelně
rakovinotvorných.**

**Kdo kouřil 30 let, zatížil své tělo
1,5 kg nikotinu, čili 15 000
smrtnými dávkami jedu.
Má ovšem imunitu proti mšicím...**

**Jak si kdo ustele, tak si lehne,
jak si kdo pokouří, tak si zhebne.**

BENEFITY ČERSTVÉHO NEKUŘÁKA:



za 20-30 min.	k normálu klesne krevní tlak i srdeční tep
za 12 hod.	tělo se zbaví oxidu uhelnatého
za 2-12 týdnů	zjevně se zlepší dýchání i krevní oběh
za 1-9 měsíců	postupně zcela ustoupí kuřácký kašel
za 1 rok	riziko srdeční příhody bude poloviční
za 5 let	hrozba mozkové příhody jako u nekuřáka
za 10 let	riziko rakoviny plic bude o 50 % nižší
za 15 let	zdravotní kondice je srovnatelná s nekuřáky

(časová rozmezí závisí na době a intenzitě kouření)

**Bez cigaret, bez kouření
záračně se život změní!**

DALŠÍ PRŮVODNÍ BONUSY NEKOUŘENÍ:

Podstatně lepší fyzická kondice, chůze bez bolestí, a to zvláště do kopce či do schodů, významně lepší dýchání, ustala dušnost, je pryč pach z úst i šatstva, zmizely zažloutlé zuby nehty a prsty, viditelně omládla pleť, ba celý organismus. Většina navrátilců z nikotinového očiště nechápe, že po léta žila v zajetí cigaret.



Chcete přestat? Obráťte se na odbornou pomoc, zvýšíte šanci na úspěch. Více např. na www.bezcigaret.cz, www.slzt.cz, www.koureni-zabiji.cz

V každém věku a v každé situaci má smysl přestat kouřit.

KOURENÍ ZATĚŽUJE NEJEN LIDSTVO, ALE I PLANETU!

Tabákové plantáže jsou dnes nejméně ve 125 zemích středního zeměpisného pásma. Co horšího – dále rostou, a to na úkor lesů a pralesů, mýcených ve prospěch tabákového byznysu. Tabák roste odhadem na 5,5 milionech hektarů (55 000 km²) a obchodníci s nikotinem si dál přisvojují lesní a ornou půdu bez ohledu na ekologické škody (změny klimatu, vliv na koloběh vody apod). Na 1 ha vyroste asi 1 tuna tabáku, avšak třeba brambor by se urodilo 15krát víc. Málo naplat, kouření škodí nejen lidem, nýbrž i Zemi.



**Znemožněme cigarety
ničit život na planetě!
Nejenže nám krátí dech,
topíme se ve vajglech!**

Vydala Liga proti rakovině Praha r. 2019
Koncepte a text Petr Hora-Hořejš
Kresby Miroslav Barták
Grafická úprava Arcadia Praha s. r. o.