

禁煙によって得られる利益

一日平均 20 本の喫煙者のあなたが、禁煙をしたらどのような結果を得られるかを正確に述べる事は難しいのですが、次のような事例の為の好機なのです。

Within about 2 hours (およそ二時間以内に) :

禁煙 2 時間以内にはもうニコチンがなくなります。完全に排除するまでには 2-3 日かかるでしょう。

Within 6 hours (およそ六時間以内に) :

6 時間以内に心臓の鼓動は正常になり、血圧も低下します。正常値に戻るには、なお 3-30 日はかかるでしょう。

Between 12 & 24 Hours(1 2 ~ 2 4 時間以内に):

12-24 時間以内には、体内からの一酸化炭素は排出され、呼吸も安定し体力も回復してきます。

Within a couple of days (2 ~ 3 日以内に) ,

2-3 日以内には、新鮮さが感じられるようになります。味覚と臭覚も回復します。絶対不可能だと思っていた事を克服できるような幸福感を味わえるでしょう。

Within days (数日以内に) :

数日中に、絡まっていた痰や咳も徐々に収まってきます。体内の繊毛による自然浄化作用も回復します。肺を効果的に浄化出来る様になるには、なお数ヶ月かかるでしょう。

Within 3 weeks (三週間以内に) :

3 週間以内に、肺の機能は向上してきています。運動を楽に出来る様になってきているはずです。

Within 2 months (二ヶ月以内に) :

2 ヶ月以内に、手足の血流は改善され、活力も蘇り、誇りと満足感を感じる事でしょう。

After 3 months (三ヶ月後には) :

3 ヶ月後には、肺の浄化機能は正常に機能するでしょう。あなたが男性ならば精液は以前より正常になり、精子の数も増えてきます。

Gradually (徐々に) :

次第に、血液の組成、肺胞も正常になっていきますが、時間はまだまだかかります。

After 12 months (一年後・・・) :

12 ヶ月後には狭心症による突然死の危険性は喫煙をする人のその半分にになります。

Within 5 years (五年以内に) :

5 年以内には、肺がんにかかる危険性は喫煙者の半分にになります。

After 5 years (五年後には) :

5 年後には、狭心症等による突然死の危険性は非喫煙者と殆んど同じになります。



そして、それはお金を無駄にしない事にもなります!!! 。

また、禁煙することにより自身の健康増進と共に、

周囲の人にも健康な環境を与えることが出来ます。