

OBSAH

Úvod	5
Prečo sa človek ťažko zbavuje fajčiarskeho návyku? . .	7
Ako postupovať?	9
Fajčenie a zdravie	15
Fajčenie a jeho vplyv na dýchacie orgány	17
Fajčenie a jeho vplyv na srdce a cievy	19
Fajčenie a jeho vplyv na nervovú sústavu	22
Fajčenie a jeho vplyv na tráviacu sústavu	24
Fajčenie a ženský organizmus	25
Fajčenie a sexualita	28
Fajčiarske výhovorky	31
Štart do nového života	43
Niekoľko rád	46
Bývalí fajčiari rozprávajú	50
Poradne a niektoré metódy odvykania	63
Liečivá na odvykanie od fajčenia	68
Akupunktúra	71
Hypnóza	73
Pasívne fajčenie	76
Opatrenia na obmedzenie fajčenia a ochranu nefajčiarov .	78
Výchova k nefajčiarstvu	87
Zaujímavosti z histórie tabaku	93
Záver	98
Literatúra	101