

एल्टॉस स्मोकिल एंटी-स्मोकर स्प्रे – धूम्रपान से मुक्ति दिलाने वाला एक ऐसा तरीका जो शानदार व स्थाई परिणाम देता है। एल्टॉस स्मोकिल एंटी-स्मोकर स्प्रे से निकोटिन की इच्छा को समाप्त कीजिये। जड़ी बूटियों से बने इस स्प्रे से आप सिगरेट पीने तथा गुटखा या तम्बाकू चबाने की इच्छा को त्याग सकते हैं। जब आप अपनी इस बुरी आदत का त्याग कर रहे होते हैं तो उस समय यह घबराहट, व्यग्रता तथा चिड़चिड़ेपन से बचाने में भी आपकी मदद करता है। यह धूम्रपान से होने वाली अन्य समस्याओं जैसे खांसी या सांस लेने में तकलीफ होना, छाती पर बोज़ महसूस होना आदि से राहत दिलाने में भी मदद करता है।

सिगरेट पीना, तम्बाकू या गुटखा चबाना मृत्यु और बीमारी के लिए सबसे अधिक हानिकारक हैं। ड्रग्स, वाहन दुर्घटना, एड्स, षराब, आग, आत्महत्या से होने वाली मृत्यु के मुकाबले इससे अधिक मृत्यु होती हैं। इससे हमारे शरीर के प्रत्येक अंग पर दुष्प्रभाव पड़ता है। पूरे विश्व में प्रतिवर्ष 5 लाख लोग इनके कारण मृत्यु के मुख में चले जाते हैं। स्पष्ट कहा जाये तो सिगरेट पीने वाला या तम्बाकू या गुटखा चबाने वाला व्यक्ति स्वयं अपने आपको मौत के मुँह में धकेल रहा है। सिगरेट पीने या तम्बाकू या गुटखा चबाने के कारण होने वाली कुछ सामान्य बीमारियाँ हैं – दिल के रोग, मुख व गले का कैंसर, अल्सर, कैंसर, फेफड़े के रोग, मूत्राशय व सर्वािकल कैंसर आदि।

सिगरेट पीना, तम्बाकू या गुटखा चबाना एक ऐसी आदत है जिसे छोड़ना बहुत मुश्किल है। यह हमारी श्वास लेने की प्रक्रिया को बाधित करती है। प्रत्येक श्वास के साथ हमारे द्वारा ग्रहण की जाने वाली ऑक्सीजन की मात्रा कम होती जाती है। अगर आप सिगरेट/तम्बाकू/गुटखे का सेवन करना नहीं छोड़ेंगे तो इससे आपके फेफड़ों तक आवश्यक ऑक्सीजन नहीं पहुँचेगी और इस कारण और भी बहुत सी समस्याएँ प्रकट होने लगेंगी।

**मुख्य तत्व :** अदरक, यास्तीमधु, दालचीनी, तुलसी, जयफल, वचा, ईल, सत्तपुदीना।

**विशेष लाभ व गुण :-**

- यह निकोटिन का विकल्प नहीं है, बल्कि पूरी तरह से हर्बल है।
- इसकी आदत नहीं पड़ती।
- सरल तथा आरामदायक है।
- टहलते समय, वाहन चलाते समय या काम करते समय आप इसका सरलता से उपयोग कर सकते हैं।
- यह एल्कोहल मुक्त है तथा इसका कोई भी प्रतिप्रभाव या दुष्प्रभाव नहीं है।
- इसके लिये किसी तरह के चिकित्सकीय निर्देश की आवश्यकता नहीं है।
- आसानी से पर्स या जेब में आ जाता है।
- इसका उपयोग आप माऊथ फ्रेशनर की तरह भी कर सकते हैं।
- धूम्रपान का त्याग करने के पश्चात् आपको बहुत से लाभ मिलते हैं जैसे – आपका रक्तचाप, स्पंदन दर तथा शरीर का तापमान सामान्य हो जाता है। कार्बन मोनो-ऑक्साइड (मृत्युकारक विश) का स्तर कम होता है तथा ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है।
- दिल के दौरों का खतरा कम हो जाता है।



- नसों खुलने लगती हैं तथा आपकी सूंघने व चखने की क्षमता बढ़ जाती है।
- प्रवाह में सुधार आता है तथा फेफड़ों की कार्यक्षमता में 30: तक वृद्धि हो जाती है।
- खांसी व तनाव कम हो जाते हैं।
- मुख, गले तथा भोजन-नलिका के कैंसर का खतरा कम हो जाता है।
- ऊर्जा बढ़ता है।

**प्रयोग विधि :** जब भी सिगरेट पीने की या तम्बाकू व गुटखा चबाने की इच्छा हो तो मुख में एंटी स्मोकिल स्मोकर का स्प्रे करें। उपयोग करने से पहले अच्छी तरह से हिलायें।

**रख-रखाव नोट :** धूप व नमी रहित ठण्डे स्थान पर रखें।



# धूम्रपान की लत की रोक

