



บุหรืตัวร้ายทำลายหัวใจ

ลดความอยากบุหรื

ได้ด้วยสมุนไพรในครัว

มะนาว

ห้ามสูบบุหรี่

บ้านมะนาว มีกรรมพันธุ์ให้หายขาดได้แก่ การกดขี่ การกดขี่ การกดขี่ วิถีชีวิต และน้ำลาย

ผิวมะนาว มีน้ำในมะนาวเยอะ ปะกอกด้วยดี โคลนดิน โกลนโคลนเหี่ยวๆ ยืดกล และฟลวอนอยด์

ผลมะนาว จะช่วยลดความอยากของนิโคติน และแก้ปัญหานิสัยของบุหรื ทำให้ความอยาก บุหรืลดลง

ขนาดและวิธีใช้
หั่นมะนาวครึ่งเปลือกเป็นชิ้นพอดีคำ
รับประทานทุกครั้งเมื่อมีความอยากบุหรื

ชาสมุนไพรดอกขาว

ช่วยลดความอยากบุหรื

มีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดขยาย
ลดความอยากบุหรื
และเมื่อสูบบุหรี่ในโรค
ที่เกี่ยวกับสุขภาพ
จะป้องกันได้เช่นกัน

ขนาดและวิธีใช้
รับประทานวันละ 2 ครั้ง
ครั้งละประมาณ 1.50-2.00 กรัม/ลิตร
หลังอาหาร วันละ 3-4 ครั้ง

ห้ามสูบบุหรี่

ชาสมุนไพรดอกขาว มีฤทธิ์
ช่วยลดความอยากบุหรื
และแก้ปัญหานิสัยของบุหรื
ทำให้ความอยาก บุหรืลดลง

บุหรืตัวร้ายทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco

บุหรืตัวร้ายทำลายหัวใจ
Tobacco Breaks Hearts

การสูบบุหรี่ 1 มวน
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรื เดิมไปด้วย...

นิโคติน (สารเสพติด, สารเคมี 7,000 ชนิด,
สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง
มากกว่า 70 ชนิด

สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

หลอดเลือดสมอง
ตีบ-แตก-ตัน

โรคปอด
และระบบทางเดินหายใจ

โรคระบบ
ทางเดินอาหาร

เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ

หนักถึงขั้นเสียชีวิต
ลูกในครรภ์เสียชีวิต

มีโรคภัย
ตาบอดถาวร

โรคหัวใจ
และหลอดเลือด

โรคระบบ
ทางเดินปัสสาวะ

โรคเกี่ยวกับกระดูก
และกล้ามเนื้อ

สารพิษโรคมะเร็ง
และอาการทางกายอื่นๆ
เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ ตับแข็ง ฯลฯ

บุหรืตัวร้ายทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco

เส้นเลือดสมองตีบตัน
ส่วนใหญ่มักเกิดในคนสูงอายุ จาก
ไขมันอุดตันหลอดเลือด สาเหตุในการ
เกิดโรคนี้ มีมากมาย และ
อันตราย

เส้นเลือดหัวใจตีบ
ถ้าได้แก่หัวใจและหลอดเลือด
ส่วนใหญ่มักเกิดในคนสูงอายุ จาก
ไขมันอุดตันหลอดเลือด สาเหตุในการ
เกิดโรคนี้ มีมากมาย และ
อันตราย

