

كيف تقلع عن التدخين في غضون خمس ايام  
أخواني أخواتي في موضوع كثير بعض الناس يعانون منها والى هو  
التدخين واليكم درووس أقلاع عن التدخين  
إن شاء الله سوف نقدم لك الطريقة التي تساعدك على  
قلاع عن التدخين والتي ثبت فاعليتها في العالم كله  
حيث استخدمها حوالي مليون مدخن بنجاح (عشرون مليون  
أقلعوا عن التدخين) .

يشرف على تنفيذ هذه الطريقة في مصر دكتور/ حسين أمين  
شحاتة رئيس جمعية محاربة التدخين بالقاهرة الذي تمكن من

البرنامج يعرف باسم الأيام الخمسة ويطبق كما يلي :-

اليوم الأول :

- يردد المدخن لنفسه وبرغبة قوية انه لن يدخن على الإطلاق ثم يبدأ يومه بشرب كوبين من الماء بعدها يتنفس تنفساً عميقاً و في كل مرة يعد من ثم ينحني إنحاءاً ( كروكوع الصلاة ) ويخرج النفس من الفم ثم يكح الحجاب الحاجز في كل مرة مما يؤدي إلى رفع كفاءة الرئة.

الباكر لمدة ثلاث دقائق مع تدليك الجهة

اليسرى من الصدر والذراع الأيسر بفقطة مبللة

بالماء حتى يحمر الجلد وذلك لتنقية الدم

من النكوتين .

- بعد ذلك يمارس رياضة المشي لمسافة

- المواظبة على شرب الماء بحيث لا يقل عن لترين مع تناول

عصير البرتقال والليمون .

- بعد الظهر يحصل على دش مرة أخرى مع التدليك.

- قبل النوم يقوم يومه بشرب كوبين من الماء بعدها يتنفس

أ عميقاً و في كل مرة يعد من ثم ينحني إنحاءاً (

كروكوع الصلاة ) ويخرج النفس من الفم ثم يكح

الحجاب الحاجز في كل مرة ويحصل على دش للمرة الثالثة مع

