



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

SİGARAYI BIRAKINCA

- 20 dakika sonra kalp atışları düzene giriyor ve vucut ısısı sigara içmeyen bir insanla eşitleniyor.
- 8 saat sonra, kandaki karbondioksitin %95'i temizleniyor.
- 24 saat sonra, kalp krizi riski azalıyor, sağlıklı insana yakın duruma geliyor.
- 2 gün sonra tat ve koku alma normal insan gibi hassalaşılıyor.
- 3 gün sonra nefes almak hissedilir derecede iyileşiyor.
- 3 ay sonra akciğer %30 daha fazla çalışıyor, içindeki kiri atmaya başlıyor.
- 1 yıl sonra, kalp kafesinden hastalanma riski %50 azalıyor.
- 10 sene sonra akciğer kanseri olma ihtimali hiç içmeyen insanla aynı oluyor.
- 15 sene sonra kalp, tansiyon hiç sigara içmemiş gibi normalleşiyor.