

ETHOS STOP 7

ایستگاه ۷ ایستاس

نتایج تضمینی و باز یافت پول با پس انداز!



بدون جایگزین
بدون دارو
بدون نیکوتین

ادامه ی بیشتر چرا؟ می توانید تنها در هفت روز به سیگاری بودن پایان دهید.



از تندرستی و شش های خود نگهداری کنید.

راه
غیر سیگاری شدن
پیش از این که دیر شود
این راه را بپیمایید.

www.ethospersia.com



Your life and the lives of others around you ...

Are about to change, for the better

FOREVER

زندگی شما و بستگان در آستانه می‌دگرگونی به سوی بهبود است ...
بهبودی جاودانه

© EthosWorld.com Ltd., 11a Oakfield Avenue, Hitchin, Hertfordshire, UK SG4 9JB

Tel: +44 (0)1462 433 695 • Fax: +44 (0)207 681 1018

www.ethosplan.com

info@ethosworld.com



کلیه متون این بروشور با مجوز رسمی شرکت Ethos از متن اصلی به فارسی ترجمه شده است

و کلیه حقوق برای صاحبان آن محفوظ است .

© Copyright 2007 .All Rights Reserved .



www.ethospersia.com

tdi@maxpowr.ir



فهرست مطالب

INDEX

صفحه

	۱- روش کارآمد ایست سیگار
۱	۲- شاد باش
۲	۳- خطرها
۳	۴- آیا به شما کارگر خواهد بود؟
۴	۵- هزینه های یک عمر
۵	۶- برتری ها
۶	۷- خواسته ها
۷	۸- روانشناسی سیگار
۱۰	۹- رژیم غذایی
۱۱	۱۰- هفت روز
۱۴	۱۱- پایان دوره
	۱۲- آنچه مشتریان می گویند
	۱۳- گزارشی از یک آگهی تبلیغاتی
	۱۴- گزارشهایی از EHOS
	۱۵- پرسش و پاسخ
	۱۶- مواد بکار رفته در ساخت محصول



سپاس برای سفارش «ایستگاه ۷ ایتاس» (Ethos Stop 7)

روش کارآمد ایست سیگار!

ما درک می کنیم که این احتمالاً یکی از دشوارترین تصمیماتی است که در زندگیتان گرفته اید و اقدامتان را در برداشتن این گام در این سفر هیجان انگیز برای غیرسیگاری شدن می ستاییم.

همچنان که در کتاب دوره ی «ایستگاه ۷ ایتاس» (Ethos Stop 7) خواهید خواند، مردم گوناگون دوست دارند سیگار را به روش های گوناگون ترک کنند و از آنجا که هر کسی با دیگران متفاوت است، این کتاب باید خواسته ی هر دو گروه را، هم آنان که می خواهند در یک تاریخ تعیین شده سیگار را ترک کنند و هم آنان که مایلند در طول دوره ی هفت روزه به تدریج آن را کنار بگذارند، برآورده کند. در هر روش، همه ی آنان که در پایان هفت روز سیگار را کنار گذاشته اند از این که دوباره غیرسیگاری اند کاملاً شادند!

با این گفته، روش ترک کامل در یک تاریخ معین را توصیه می کنیم، چرا که به شما بیشترین وقت را برای بالاترین بهره برداری از مکمل های رایگان که پیوست دوره کرده ایم می دهد. اگر با ما موافقید، گام بعدی در این روش انتخاب یک تاریخ مناسب است، ترجیحاً در آغاز هفته ای که هیچ چیز دغدغه آوری برایتان برنامه ریزی نشده و هیچ کار یا موضوعی برای رسیدگی ندارید، سپس تصمیم بگیرید و به خود، خویشان و دوستانتان بسپارید که از آن روز به بعد رأس ساعت «۰۰:۰۰» (۱۲ نیمه شب) سیگار را کاملاً کنار خواهید گذاشت. اما روزی را انتخاب کنید که بیشترین تناسب را برایتان داشته باشد تا بر آن تصمیم تسلط کامل داشته با آن مطلقاً راحت باشید، و سپس صد در صد وارد عمل شوید.

با انجام این مرحله، شما در راه غیرسیگاری شدن هستید، و در نود و نه درصد این مدت همه ی خویشان و دوستانتان تا حد نهایت شما را در تمام راه پشتیبانی و تشویق می کنند. هرچه با افراد بیشتری این سرسپردگی خود را از پیش در میان بگذارید بهتر است، چرا که از پشتیبانی و تشویق بیشتری برخوردار خواهید شد.



نخستین روز سخت ترین است، بنابراین از شب پیش آماده شوید و نخستین کپسول های چهارگانه (دو مکمل A و دو مکمل B) را در آمادگی پیش از خواب میل کنید. روز بعد، هنگامی که بیدار می شوید، دو مکمل A و دو مکمل B میل کنید و با احساس میل شدید به سیگار، **اسپری را دم دست داشته باشید**. اغلب مردم هنگام بیدار شدن از خواب دشوارترین و ناهموارترین راه را درپیش دارند چرا که عادت به آتش زدن نخستین سیگار روز دارند - تنها اطمینان حاصل کنید که **اسپری در دسترس باشد و آن را به جای سیگار برای فرونشاندن این اشتیاق به کار ببرید**.

پس از روز نخست، با گذشت روزهای هفته، همه چیز آسان تر و آسان تر می شود، و تا آخر هفته به خاطر غیرسیگاری بودن خود را در کهکشان ها می یابید و احتمالاً به پشت سر می نگرید و در شگفت می شوید که اصلاً این همه دردسر برای چه بود! تنها اطمینان حاصل کنید که کپسول ها را به طور منظم استفاده کنید؛ سه بار در روز با غذا، و اسپری را در تمام مدت هر جا که می روید برای موارد اضطراری در دسترس داشته باشید.

باردیگر از شما برای سفارشتان سپاسگزاریم و در دوره ی «ایستگاه ۷ ایتاس» (Ethos Stop 7) برایتان آروزی پیروزی مطلق داریم. خواهشمندیم بهترین آرزوهای ما را پذیرا باشید. گوش به زنگ خبری از شما هستیم تا بتوانیم داستان پیروزی اتان را در فهرست خود قرار دهیم، فهرستی همیشه در حال گسترش از افراد خرسند از غیرسیگاری شدن دوباره به خاطر «ایستگاه ۷ ایتاس» (Ethos Stop 7).

کپسولهای مکمل غذایی:

- ۱- حاوی هیچ گونه دارو یا نیکوتین نبوده و برای درمان شرایط پزشکی نمی باشد.
- ۲- دو کپسول از هر مکمل با آب ، سه بار در روز پیش از غذا میل کنید.
- ۳- بیش از مقدار تجویز شده مصرف نکنید.
- ۴- در زمان بارداری و شیردهی نباید مصرف شود.
- ۵- مکمل غذایی نباید جایگزین رژیم غذایی دیگر شود.
- ۶- به تاریخ انقضای مصرف در ته قوطی توجه کنید.



۷ روز بعد، زندگی بدون سیگار!

نتایج تضمینی و بازیافت پول با پس انداز!



نرخ باورنکردنی ۹۴٪ موفقیت - بسیار بالاتر از هر روش دیگر!

تنها در ۷ روز سیگار را برای همیشه خاموش کنید.

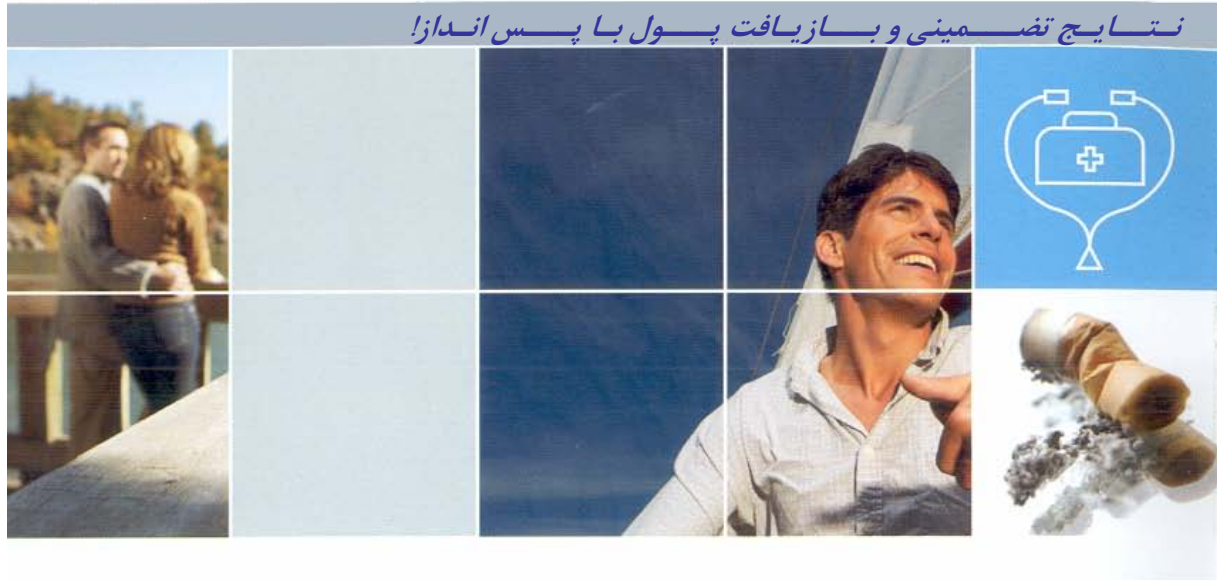
ایستگاه ۷ ایتاس :

۱- دستورالعمل ۱۴ صفحه ای دوره ی بدرود با سیگار

۲- دو گونه کپسول گیاهی

۳- اسپری گیاهی دهانی آرام بخش

این سامانه تا کنون به بیش از ۳۰۰'۰۰۰ نفر برای موفقیت در کنار گذاشتن سیگار در هفت روز کمک کرده و اینک در اینجا نیز در دسترس است.



نتایج تضمینی و باز یافت پول با پس انداز!

شما یک زندگی سالم تر را پیش گرفته سال های بیشتری را برای لذت از آن پیش رو خواهید داشت.

خطرها

بسیار خوب، شما به عنوان یک سیگاری همه ی هشدارهای روی بسته های سیگار را خوانده اید ولی ظاهراً این هشدارها را به هیچ گرفته اید، چرا که هنوز یک سیگاری هستید، نیستید؟ یا شاید هم جدی گرفته ولی نتوانسته اید در این مورد گامی بردارید؟

در این صورت با یادآوری دوباره ی آن ها به اضافه ی چند هشدار بیشتر برای اقدام کارساز در دسترسان نمی دهیم. لطفاً به این دلیل که تحمل خواندن حقیقت را ندارید این بخش را از دست ندهید یا با تنها نیم نگاهی نگذرد.

به یاد داشته باشید، این بار می توانید حقایق را بخوانید، چون می دانید که به هر حال تا هفت روز دیگر سیگاری نخواهید بود! این ها را بخوانید، مهم است. زندگیتان ممکن است بسته به همین باشد!

با خرید این دوره نشان دادید که از یکی میلیون ها مردم سراسر جهان که برای غیرسیگاری شدن اراده کرده اند هستید.

هرگز اجازه ندهید کسی که تاکنون سیگار نکشیده سختی این کار را دست کم بگیرد. ما همه گونه داستان وحشتناک در مورد تلاش سیگاری ها برای رهایی از سیگار می شنویم. برخی اذعان داشته اند که حتی با وجود هشدار پزشک که با ادامه ی سیگار ممکن است یک عضو بدنشان را از دست بدهند، دست از تلاش برداشتند. حتی این هشدار ترسناک نتوانست کارساز باشد و بسیاری خود را به دست سرنوشت سپردند.

این نشان می دهد غلبه بر اعتیاد به نیکوتین چه مایه سخت و به گفته ی برخی ناممکن است، چرا که اعتیاد همین است. نیکوتین تغذیه با نیکوتین بیشتر را می طلبد و سیگاری ها خود را کاملاً وابسته به «تنها یک سیگار دیگر» برای رهایی از این اشتیاق می یابند.

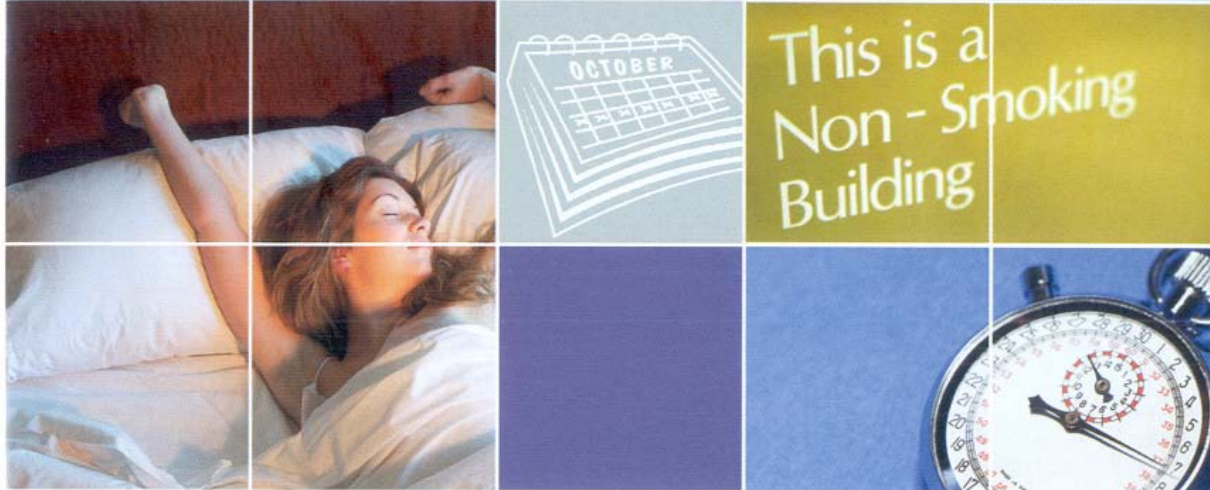
اما نیازی نیست چنین باشد. با پیروی از رایزنی داده شده در این دوره، نه تنها می توانید خود را از اشتیاق به نیکوتین برهانید، بلکه عملاً می توانید برای همیشه از آن رهایی یابید.

برابر همه ی آمارها، این تقریباً به طور حتم بدان معنی است که

THE DANGERS

فـطـرـها

نتایج تضمینی و بازیافت پول با پس انداز!



برخی خطرها:

- هر سال ۴ میلیون نفر در سراسر جهان از کشیدن سیگار می میرند.
- تا سال ۲۰۳۰ سیگار علت یک هشتم مرگ و میرها خواهد بود.
- زنانی که روزی ۲۰ نخ یا بیشتر سیگار می کشند با ۸۰٪ خطر بیشتر سرطان گردن روبرو هستند.
- زنان سیگاری ۸ سال زودتر از زنان غیرسیگاری دچار سرطان سینه می شوند.
- برای زنان سیگاری مصرف کننده ی قرص های ضد بارداری، خطر سکته و بیماری قلبی تا ۲۰ برابر افزایش می یابد.
- یک نفر از هر دو سیگاری دچار مرگ زودرس می شود، ۵۰٪ آن ها در میانسالی.
- سیگار می تواند سطح استروژن را در زنان کاهش دهد - و نیروی جنسی آنان را کم کند.
- سیگار باعث تجمع دود در شش می شود که قابلیت ارتجاع و کشش شش را نابود می کند.
- ۹۰٪ سرطان شش ناشی از سیگار است.
- سیگار می تواند به سخت-رگی (تصلب شرایین) منجر شده، از قوای جنسی مردان بکاهد.
- به میانگین، غیرسیگاری ها دوبرابر سیگاری ها تمایل جنسی دارند.
- سیگار به گونه ای غمبار چین و چروک را افزایش داده، شما را پیرتر از سنتان می نمایاند.
- از هر پنج پذیرش بیمارستانی کودکان یکی به دلیل سیگاری بودن پدر و مادر است.
- کودکانی که پدر و مادرشان سیگاری اند بیشتر دچار آسم و مرگ در بستر می شوند.
- در هر ۱۰ ثانیه یک نفر در جهان از بیماری های مربوط به توتون در می گذرد.
- بیش از ۶۰۰ افزودنی در توتون قانوناً مجازند.
- «نیکوتین به اندازه ی کوکائین و هرویین اعتیادآور است» (کالج سلطنتی پزشکی).
- حتی پنج سیگار در روز خطر بیماری قلبی را بیش از دو برابر می کند.

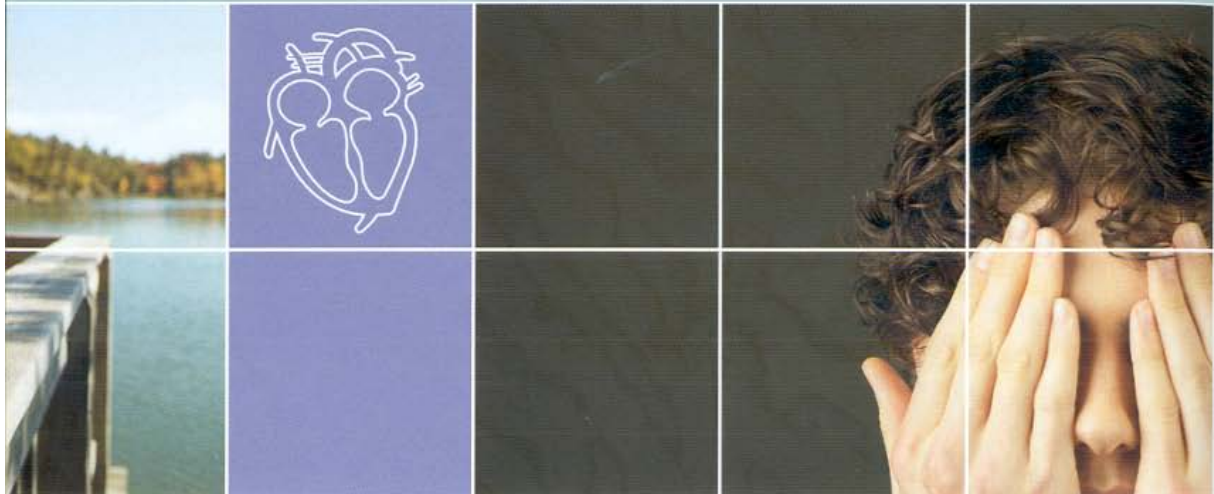
به زودی می توانید همه ی خطرات بالا را به دست فراموشی بسپارید -

تا «هفت روز» دیگر شما سیگاری نخواهید بود!

WILL IT WORK FOR YOU?

آیا به شما کارگر خواهد بود؟

نتایج تضمینی و باز یافت پول با پس انداز!



«من هنوز مقداری سیگار بدون مالیات دارم.»
مبارک باشد! اکنون می توانید خود را به نیم بها به کشتن بدهید.

«من تنها چند سیگار در روز می کشم، این که چیزی نیست.»
دود کردن تنها پنج سیگار در روز خطر بیماری های قلبی را بیش از دو برابر می کند.

«ممکن است چاقی شوم.»
خوب، سیگار همه ی مشکل چاقی شما را درمان می کند - احتمالاً! (در واقع ۳٪ از کسانی که سیگار را به این شیوه ترک کرده اند گزارش افزایش وزن داشته اند).

«به زودی ترک می کنم.»
هم اکنون چه ایرادی دارد؟ هرچه زودتر ترک کنید، زودتر احساس عالی به شما دست می دهد، زودتر هم زندگی را از سر می گیرید و زودتر هم دوباره پول در جیبتان می ماند. به یاد داشته باشید که سیگار هیچ چیز برایتان ندارد.

«دوام خواهد داشت؟»
طبیعتاً این تا حد زیادی بستگی به خودتان دارد، ولی در این مورد خواهش می کنیم به ویژه آخرین گواهی ها را در پشت جلد بخوانید. باز هم از این گواهی ها هست.

طبعاً، هر روشی را که پیش بگیرید، نخستین اندیشه اتان این است که «آیا به من کارگر خواهد بود؟» ما تنها می توانیم آنچه را که خریداران پر شمارمان گفته اند تکرار کنیم:

«اگر با این دوره نتوانید پیروز شوید، هرگز پیروز نخواهید شد.»

احتمالاً دلیلش این است که روش ما تنها شیوه ای است که شما را به همان وضعیتی بر می گرداند که پیش از آغاز سیگار داشتید. پس این واقعاً یک مورد تلاش برای ترک سیگار نیست - چون هرگز احساس نیاز به آغاز دوباره نخواهید داشت!

معنی اش این است که آنان که در پیش می اندیشیدند هیچ نیروی اراده ای نداشته و ناچار از آزمایش ناموفق همه ی روش های دیگر بودند، به آسانی توانستند با روش «ایستگاه ۷» پیروز شوند و بیشتر این که با ایمنی به آن دست یافتند.

برخی بهانه ها برای ترک نکردن
(که ما هم همه را شنیده ایم!)

«از سیگار لذت می برم.»

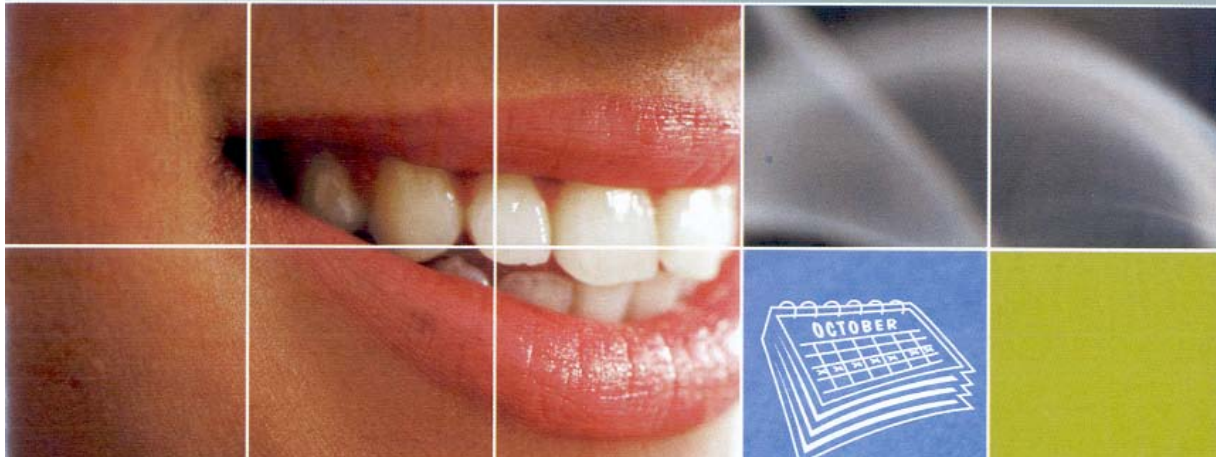
نه لذتی نمی برید. تنها هنگامی که سیگار نمی کشید چنین احساسی دارید. سیگار شما را تنها به احساسی بهنجار که یک غیرسیگاری همیشه دارد باز می گرداند.

«هفت روز» پس از دریافت این دوره، دیگر حتی در اندیشه ی سیگار هم نخواهید بود!

A LIFETIME'S COSTS

هزینه های یک عمر

نتایج تضمینی و بازیافت پول با پس انداز!



هزینه های یک عمر - بیش از یک میلیون پوند

یک ریاضی دان به ما تلفن زد که بگوید هزینه های مالی یک عمر سیگار دود کردن را برآورد کرده است. او گفت با این فرض که بهای سیگار با نرخ میانگین ۱۰٪ در سال بالا برود، یک فرد ۱۸ ساله که روزی یک پاکت سیگار بکشد تا سن ۶۰ سالگی (البته اگر به این سن برسد!) بیش از یک میلیون لیره ی استرلینگ (پوند انگلستان) خرج سیگار می کند. نه، ما هم باور نکردیم - تا این که خودمان برآورد هزینه کردیم. در زیر اعداد را بر پایه ی ۵ پوند هر پاکت در روز می بینید.

سن	پوند در سال + ۱۰٪	سن	پوند در سال + ۱۰٪	سن	پوند در سال + ۱۰٪	سن	پوند در سال + ۱۰٪
۱۸	۱.۸۲۵	۲۹	۵.۲۰۷	۴۰	۱۴.۸۵۶	۵۱	۴۲.۲۸۶
۱۹	۲.۰۰۸	۳۰	۵.۷۲۸	۴۱	۱۶.۳۴۲	۵۲	۴۶.۶۲۴
۲۰	۲.۲۰۸	۳۱	۶.۳۰۰	۴۲	۱۷.۹۷۶	۵۳	۵۱.۲۸۷
۲۱	۲.۴۲۹	۳۲	۶.۹۳۰	۴۳	۱۹.۷۷۳	۵۴	۵۶.۴۱۶
۲۲	۲.۶۷۲	۳۳	۷.۶۲۳	۴۴	۲۱.۷۵۱	۵۵	۶۲.۰۵۷
۲۳	۲.۹۳۹	۳۴	۸.۳۸۶	۴۵	۲۳.۹۲۶	۵۶	۶۸.۲۶۳
۲۴	۳.۲۳۳	۳۵	۹.۲۲۴	۴۶	۲۶.۳۱۸	۵۷	۷۵.۰۸۹
۲۵	۳.۵۵۶	۳۶	۱۰.۱۴۷	۴۷	۲۸.۹۵۰	۵۸	۸۲.۵۹۸
۲۶	۳.۹۱۲	۳۷	۱۱.۱۶۲	۴۸	۳۱.۸۴۵	۵۹	۹۰.۸۵۸
۲۷	۴.۳۰۳	۳۸	۱۲.۲۷۸	۴۹	۳۵.۰۳۰	۶۰	۹۹.۹۴۴
۲۸	۴.۷۲۴	۳۹	۱۳.۵۰۵	۵۰	۳۸.۵۳۳	جمع	۱.۰۸۱.۱۳۱ پوند

این واقعاً بیش از یک میلیون پوند است! بسیار شبیه برنده شدن (یا دقیق تر، شبیه باختن) در قرعه کشی، اینچنین نیست؟

جدول برای یک فرد انگلیسی است. با توجه به بهای کمتر سیگار در ایران و با همان نرخ تورم ۱۰٪ (که معمولاً در ایران بیشتر است)، برای هر

ایرانی هزینه ای معادل -/۶۰۰'۰۰۰'۰۰۰ ریال (۳۴'۰۰۰ پوند) برآورد می شود!

دوبسته ای در روز هستید. احتمالاً حساب کرده اید که با نرخ روز، ماهیانه ۳۰۰ پوند می شود. اما به یاد داشته باشید که بسیاری از کسانی که مالیات می پردازند باید بیش از ۴۰۰ پوند درآمد داشته باشند تا پس از همه ی کسورات ۳۰۰ پوند در جیبشان باقی بماند تا صرف سیگار کنند. تصور کنید که مجبور باشید ماهی ۴۰۰ پوند درآمد داشته باشید، یعنی هفته ای ۱۰۰ پوند، تنها برای این که تندرستی خود و خانواده اتان را بیش از پیش به خطر اندازید ... و احتمالاً به همان جوانی هم از این دنیای پر دود رخت برنبدید!

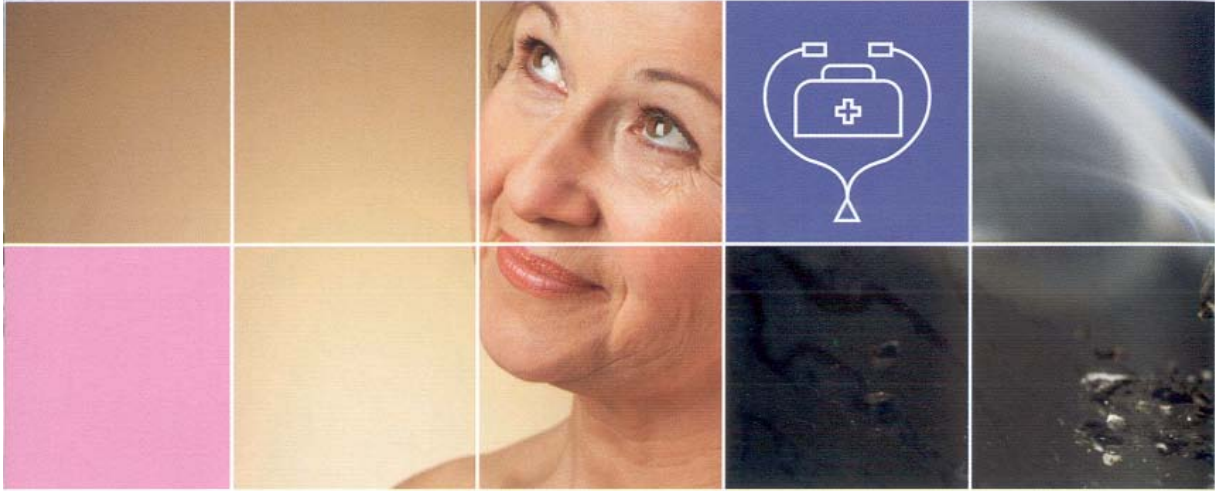
از سوی دیگر، یکی از خریداران موفق ما تلفن زد که بگوید با بهره برداری از پس انداز پول غیر سیگاری بودن، در آستانه ی خرید یک خودروی «ب.ام.و» نوی دست اول است. او ادامه داد که قسط ماهانه ی آن دقیقاً همان میزانی است که در گذشته برای سیگار خرج می کرده. همچنین گفت که او و همسرش اکنون از هواداران پروپا قرص ما هستند.

البته، سیگاری ها اغلب هزینه ی خالص خرید سیگار را نادیده می گیرند. اجازه دهید بگوییم که، برای مثال، شما یک فرد یا خانواده ی سیگاری

THE BENEFITS

برتری ها

نتایج تضمینی و باز یافت پول با پس انداز!



سرطان

چنان که گفته شد، ۹۰٪ موارد سرطان شش ناشی از سیگارند (به گفته ی «مرکز درمان سرطان مک میلان»). سرطان با ارتشی از یاخته های سریعاً زیاد شونده، شش ها را وحشیانه ویران می کند. بیماری بیشتر اوقات با آزردهی مداوم آستر نایژه ها از دود سیگار آغاز می شود. با یورش این آزردهی، مژک هایی که هوای تنفسی را پالایش می کنند از آستر نایژک ناپدید می شوند. خلط حاصله همانجا می ماند تا هنگامی که با «سرفه ی سیگار» خارج شود.

مهم: این هم خبر خوب

اگر یک سیگاری پیش از وارد آمدن زبان های سرطان، سیگار را ترک کند، آستر نایژک ها به حالت هنجار خود باز می گردد.

پس از نکشیدن سیگار به مدت:

• ۲۰ دقیقه

فشار خون پایین آمده تپش نبض نرمال می شود.

• ۸ ساعت

سطح نیکوتین و مونوکسید کربن نصف می شود.

• ۷۲ ساعت

با آغاز استراحت نای و نایژه ها دم و بازدم آسان تر می شود. بنیه ی بدن بهبود می یابد.

• ۱ هفته

بوی لو دهنده ی سیگار در بازدم از بین می رود و خانه از بوی نای سیگار پاکسازی می شود.

• ۲ تا ۱۲ هفته

تنفس بهبود می یابد که راه رفتن و دویدن را آسان تر می کند.

• ۲ تا ۹ ماه

سرفه، صدای خِر و خِر و مشکلات تنفسی بهبود می یابند.

• ۱۲ ماه

یک سیگاری سابق که در گذشته تنها روزی یک پاکت سیگار می کشیده، بیش از ۱۵۰۰ پوند پس انداز کرده است. زوج هایی که در پیش هر یک دو پاکت در روز سیگار می کشیده اند، روی هم ۶۰۰۰ پوند پس انداز دارند. و همه فارغ از مالیات!

• آینده

آمار نشان می دهد که یک غیر سیگاری از تندرستی بهتری برخوردار است و احتمالاً بیش از یک سیگاری زندگی می کند.

نتایج تضمینی و بازیافت پول با پس انداز!



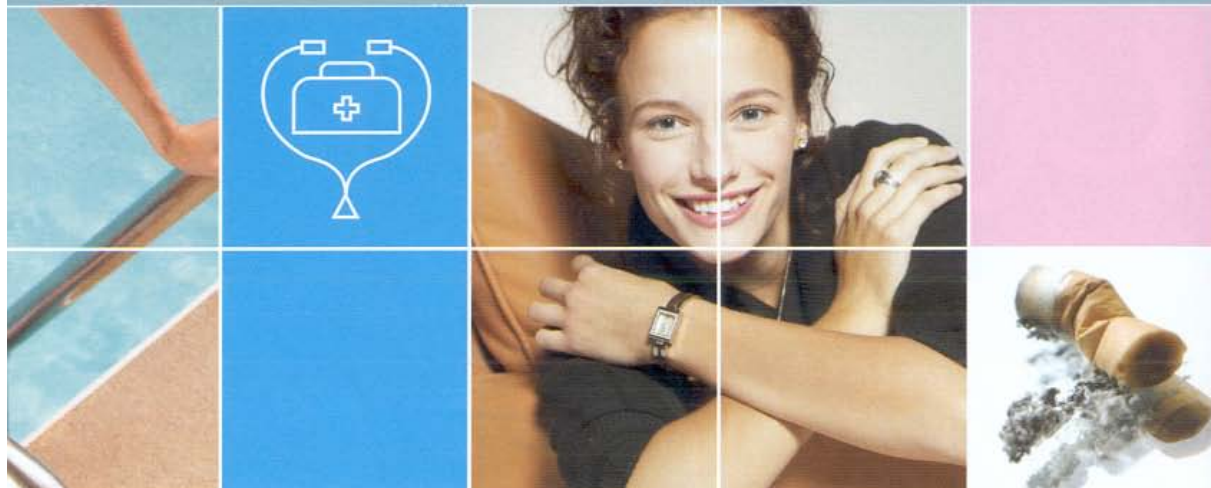
برخی خواسته های بیشتر ما به شرح زیر است
(لطفاً بررسی کنید - ممکن است ما در اشتباه باشیم!)

- ۱- بیشتر زندگی کنیم
- ۲- تندرست تر زندگی کنیم
- ۳- خانه ی بهتری برای خود داشته باشیم
- ۴- پول برای پس انداز داشته باشیم
- ۵- برای شریک خود جذاب تر باشیم
- ۶- هر جا می رویم پذیرفته شویم
- ۷- برای سپری کردن روز به یک داروی اعتیاد آور وابسته نباشیم
- ۸- به دلیل ممنوعیت سیگار از پرواز برای رفتن تعطیلات هراسان نباشیم
- ۹- با همراه نداشتن یک بسته سیگار به هر جا که می رویم احساس نا امنی نکنیم
- ۱۰- بدانیم که در یک حل مشکل مهم پیروز بوده ایم

می توانید در مدت هفت روز به همه ی این ها دست بیابید.

با کمک ما به آسانی پیروز می شوید!

نتایج تضمینی و باز یافت پول با پس انداز!



بدون این همه هزینه و خطرهم از آن برخوردارند) ناچار است باز هم به یک سیگار دیگر پناه ببرد. و آن گاه، هنگامی که اثر آن از بین برود، دو سیگار دیگر برای بازگشت به حالت نرمال نیاز است، و با گذشت زمان این نیاز بیشتر و بیشتر می شود.

پس می بینید که سیگاری ها عملاً چیزی به دست نمی آورند. آنان همیشه در رسیدن به سطح غیرسیگاری ها شکست می خورند و در واقع اگر نکشند به خیلی پایین تر از سطح خرسندی طبیعی سقوط می کنند. پس این همه تنها اتلاف کامل وقت و پول بوده است.

برخی از آنان می گویند: «تنها وقتی که تحت فشار عصبی هستم سیگار می کشم». خوب همه ی ما تحت فشار عصبی هستیم، هریک به نوعی (باید کار ما را که گرداندن یک شرکت تندرستی است ببینید!). تفاوت اینجاست که یک غیرسیگاری هرگز به گذاشتن یک سیگار در دهان به عنوان راهی برای کاهش فشار نمی اندیشد. این اصلاً به فکرش نمی رسد، پس هرگز هم چنین نمی کند.

هنگامی که با کمی شانس غیرسیگاری شدید، در مواقع فشار به طور خودکار به سیگار روی نمی آورید، هرچه هم که بر شما بگذرد. با فشار عصبی مانند همه ی ما غیرسیگاری های دیگر کنار می آید و راه های دیگری برای غلبه بر آن می یابید. و با گذشت زمان فشار را بدون اندیشه ی سیگار پشت سر می گذارید. آن دیگر چه بود؟

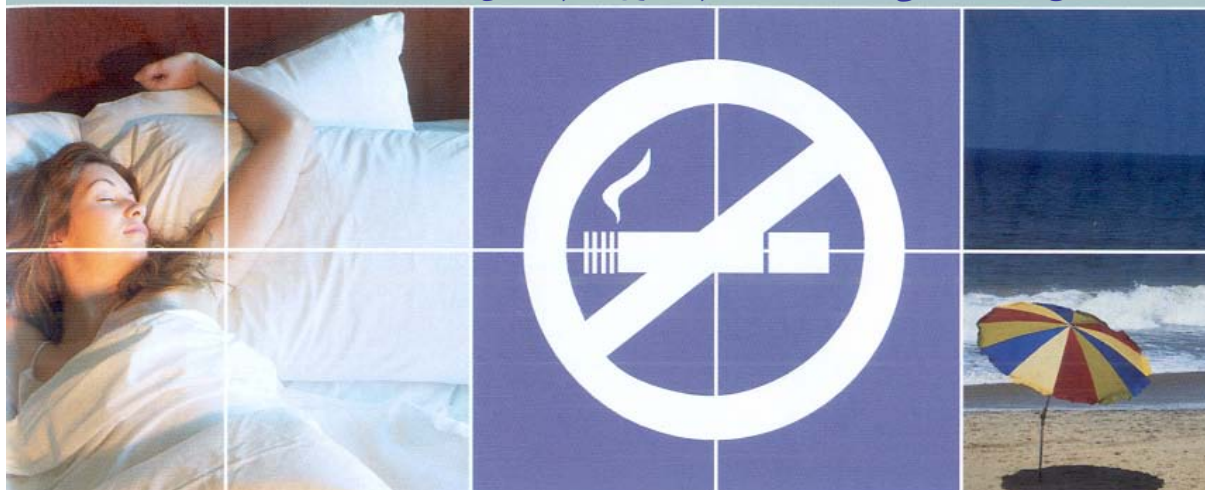
دانستن ریشه ی سیگار کشیدن بسیار مهم است که امکان دارد برای خیلی از سیگاری هایی که ادعا می کنند «از آن لذت می برند» یا سیگار «در هنگام فشار عصبی یک کمک است» یا «نمی توانند بدون آن روز را سر کنند» یک شوک باشد.

انسان ها همیشه مایل بوده اند با تظاهر به این که از آنچه که طبیعت قصد داشته بهترند کلاه سر طبیعت بگذارند. اما هنگامی که به آن بیندیشید می بینید که مادر طبیعت هم کار کمی نکرده است. او به ما «خرسندی و قناعت» کافی داده که به طور کلی در تمام مدت تنش های عصبی دوران زندگی، ما را در جای مناسبی قرار می دهد. خوب، ممکن است همه ی ما چند پستی و بلندی را تجربه کنیم ولی همگی در پایان احساسی بسیار شبیه همان را خواهیم داشت که دیگران همه در شرایط مشابه دارند.

متأسفانه برخی مردم تلاش می کنند با پناه بردن به چیزهایی مانند الکل یا مواد مخدر، از جمله آن ماده ی اعتیاد آور پرآوازه، نیکوتین، احساس طبیعی را سرکوب کنند. اما، در حالی که می گساری ملایم آشکارا روحیه را بالا می برد و شخص را پس از هشیاری به یک حالت نرمال باز می گرداند، بیشتر داروهای مخدر (مانند نیکوتین) پس از برطرفی تخدیر، به مصرف کننده احساسی بسیار بدتر از حالت عادی می دهد. به عبارت دیگر، آنان را با احساسی زیر سطح خرسندی و قناعت طبیعی رها می کند.

پس فرد سیگاری برای بازگشت به همان حالت نرمال (که غیرسیگاریها

نتایج تضمینی و بازیافت پول با پس انداز!



خیلی بهتر است که از اول آغاز نشود، آنگاه دیگر «خارش» وجود نخواهد داشت که نیاز به خاراندن داشته باشد.

آرامش چیزی است که ممکن است فکر کنید از سیگار به دست می آورید، اما متأسفانه خستگی، تنش عصبی و افسردگی در پی دارد. آن گاه چه می کنید؟ درست است، نیکوتین بیشتر می خواهید و باز هم شروع می کنید.

این البته معنی اش این است که سیگاری ها در سراسر زندگیشان پول سخت درآورده اشان را خرج می کنند تا به همان سطحی از رضایت دست یابند که غیرسیگاری ها بدون خرج و زحمت به طور طبیعی از آن برخوردارند، و اغلب موفق هم نمی شوند. غیرسیگاری ها نیازی به خرج و زحمت در این راه ندارند. آنان بیشتر اوقات احساس خوبی دارند. آن احساس ناخوشایند پوچی را با نرسیدن توتون ندارند. احساس تندرستی بسیار بیشتری داشته کلاً پولدارتر هم هستند - همچنان که شما هم به زودی خواهید شد.

«سیگاری ها عملاً چیزی به دست نمی آورند.

آنان همیشه در رسیدن به سطح

غیرسیگاری ها شکست می خورند.»

شاید برای «استراحت و تمدد اعصاب» سیگار می کشید. در این صورت فریب یکی از «فواید» خیالی سیگار را خورده اید. نیکوتین به شما «راحتی و تمدد اعصاب» نمی دهد. نیکوتین در واقع یک محرک و مسکن دستگاه عصبی است، درست مانند کوکابین یا هرویین، و با احساس پاداش یا سرخوشی اثرات بسیار مشابهی بر مغز می گذارد. اما این احساس سرخوشی بسیار زودپاست و بازهم نیکوتین بیشتر می طلبد، که به زودی دیگر سرخوشی واقعی هم نمی دهد، بلکه تنها افسردگی ناشی از نکشیدن سیگار را برای مدتی تسکین می دهد.

درحقیقت، کشیدن سیگار مانند خاراندن یک خارش سمج در محل جوش یا التهاب پوست است - و می دانید که در آن لحظه خاراندن چه احساس خوبی دارد، مگر نه؟ عجب پاداشی و چه لذتی! مشکل اینجاست که خاراندن جوش و التهاب را برطرف نکرده بلکه آن را بدتر می کند و به اطراف هم گسترش می دهد. بسیار خوب، هنگامی که خاراندید احساس خوبی به شما دست داد ولی هنوز خارش را داشتید.

اما چیزی که واقعاً دلنات می خواسته این است که از اول جوش و التهابی نداشتید. آن وقت ناچار به آغاز خاراندن نمی شدید تا آن را بدخیم تر کنید. باید اعتراف کنید که ابتلا به جوش و التهاب مطمئناً کیفیت زندگی شما را بهبود نبخشیده. خیلی بهتر بود اگر هرگز دچارش نمی شدید. در مورد سیگار کشیدن هم همین گونه است.

نتایج تضمینی و بازیافت پول با پس انداز!



یک دوست خیلی خوب ما در یک گروه رقص نوازنده ی ساکسوفون بود و خوانندگی هم می کرد. متأسفانه، تنها می توانست با آرامشی که یک سیگار در حال سوختن روی جایگاه ارکستر به او می داد بخواند، حتی با این که عملاً نمی توانست آن را بکشد. او پس از یک بیماری بسیار پررنج از سرطان شش درگذشت.

کارهای دیگری که می توانید انجام دهید

آشکارا هرچه کارهای بیشتری بتوانید برای کمک به ایست سیگار انجام دهید بهتر است. بنابراین بیا بید پیش از رسیدن به دوره ی ۷ روزه اتان برخی از آن ها را بررسی کنیم:

- ۱- خوب استراحت کنید. با یک شب خواب راحت بیشتر احساس تازگی و هشیاری خواهید داشت.
- ۲- مرتباً ورزش کنید. ورزش منظم سطح کلی انرژی اتان را بالا می برد و کمتر احساس پوچی می کنید.
- ۳- هرگاه احساس تنبلی و کسالت به شما دست داد به جای سیگار کشیدن با سرزندگی قدم بزنید. حرکت به اطراف یکی از محرک های بی نیاز از مخدرات است.
- ۴- خوراک های مغذی در وعده های منظم میل کنید. غذاهای سالم منابع عالی و طبیعی انرژی هستند.
- ۵- مقدار فراوانی آب بنوشید. آب با کمک به شستن نیکوتین از بدن شما را تر و تازه می کند.
- ۶- از بی حوصلگی بپرهیزید، چرا که می تواند احساس خستگی به شما بدهد. ذهنتان را فعال نگه دارید، شاید با تلفن کردن به دوستان، خواندن مجله، یا بازی.

به این توجه کنید. اگر هر روز یک هواپیما سقوط کند و همه ی سرنشینان را به کشتن دهد، هفت روز در هفته و ۵۲ هفته در سال، تنها از فرودگاه های انگلستان، بازهم خطر پرواز با هواپیما را می پذیرید؟ البته که نه. اما این همان تعداد مرگ و میر روزانه از بیماری های مربوط به سیگار در انگلستان است.

اگر تفنگی داشتید که نیمی از فشنگ هایش مشقی بودند، خطر گذاشتن لوله اش بر روی سرتان و کشیدن ماشه را می پذیرفتید؟ البته که نه. با این حال از هر دو سیگاری یکی دچار مرگ زودرس می شود. این همان است.

آیا هر یک یا همه ی موارد زیر وصف حال شماست؟

- من با سیگاری در دست احساس آسایش می کنم.
- من از بیرون آوردن سیگار از پاکت و آتش زدنش لذت می برم.
- من تماشای رقص دود هنگام بازدم را دوست دارم.

این گروه از سیگاری ها از بازی کردن با سیگار و تشریفات دود کردنش لذت فیزیکی می برند. به نظرشان درست می آید که سیگاری در دست یا دهان داشته باشند. در واقع، بسیاری از سیگاری ها می گویند پس از ایست سیگار دوباره آن را آغاز کردند تنها به این دلیل که «کاری نداشتیم با دستانمان انجام دهیم». به آنان می گوییم «مردم در مزارهم کاری ندارند با دستانمان انجام دهند.»

نتایج تضمینی و بازیافت پول با پس انداز!



تئوری این است که انرژی از چربی و کربوهیدرات تولید می شود و طبیعت به طور خودکار اول از کربوهیدرات ها انرژی را می گیرد و سپس به سراغ چربی می رود. متأسفانه هرچه که در پایان روز باقی می ماند آشکارا چربی ای است که باید در بدن به بهترین شیوه ی ممکن بخش شود (و همه می دانیم کجا می روند).

ما پیشنهاد نمی کنیم که سرسختانه رژیم نامی «بدون قند» را پیش بگیرد، ولی دست کم آن را کم کنید تا شگفت زده شوید.

اگر نگران چاقی با ایست سیگار هستید، می توانیم بگوییم که برابر گزارشهای رسیده تنها ۳٪ از آنان که روش ما را برگزیدند گزارش اضافه وزن داده اند. دلیلش احتمالاً این است که نیازی به جایگزینی توتون با غذاهای شیرین ندیدند.

۷- بو درمانی را آزمایش کنید. کالاهای گوناگونی در فروشگاه های خوارک تندرستی در دسترسند و آرامش بسیار عالی بدون نیاز به نیکوتین می دهند.

۸- همیشه به خود به عنوان یک «غیرسیگاری» ببینید، نه کسی که در حال ایست سیگار است.

شکی نیست که یک رژیم غذایی، که اصولاً برای حفظ وزن درست است، هنگامی که به ایست سیگار می رسیم نیز بسیار ارزشمند است. اگر هدفتان لاغر شدن بوده و فکر نمی کنید بتوانید دو کار را با هم انجام دهید، به هوش باشید - این کار آسان تر از آن است که فکر می کنید، هم بدنتان را زیباتر و نیرومندتر کنید، هم با ترک سیگار سلامتی تن و روان خود را بازیابید، هم دیدگاهتان به زندگی و هم خلق و خوی خود را بهبود بخشید. پس اندام تراشیده اتان می تواند تنها بخشی از «شما»ی نوین باشد.

یکی از بزرگ ترین مبلغان رژیم غذایی دارای کربوهیدرات کم می گوید که این رژیم نرخ پیروزی در ایست سیگار را در هر روشی که باشد تقریباً دوبرابر می کند. دلیلش این است که بدن سیگاری ها قند می طلبد و رژیم کم کربوهیدرات سطوح قند بدن را متعادل می کند.

هرچند در این رژیم باید سیب زمینی، نان و دیگر کربوهیدرات ها کم شوند، خبر خوش این است که می توانید واقعاً هر میزان گوشت، تخم مرغ، ماکیان، ماهی، کره و سبزیجات که می خواهید میل کنید و باز هم لاغر شوید.

نتایج تضمینی و بازیافت پول با پس انداز!



روز یکم

هرچند این روز ممکن است سخت ترین روز به نظر آید، بیشتر سیگاری هایی که تلاش در ترک دارند (با هر روشی) در می یابند که عملاً می توانند روز نخست را به آسانی سر کنند. در واقع بیشتر چنین هم می شود. مشکلات آنان از چند روز آینده آغاز می شود.

پس، با این اطمینان که شخص با اراده ای هستید (که آشکارا چنین هم هست وگرنه این دوره را خریداری نمی کردید) این روز را بی سیگار سر کنید. اگر در شرایط مناسبی باشید برایتان آسان است.

اگر یک انگیزه ی مهار ناپذیر برای «آتش زدن» در شما شعله ور شد، به جای سیگار از اسپری گیاهی دهانی بهره برداری کنید. در اینجا تأکید می کنیم که این اسپری یک کالای «ایست سیگار» نیست و روی آن هیچ ادعای دارویی یا مانند آن نداریم. اما بیشتر مشتریانمان می گویند که از کاربرد آن به جای سیگار در چند روز نخستین، یا حتی همه ی هفت روز، بسیار خرسند بوده اند.

دستور اولیه ی ما توصیه ای است برای رهایی از همه ی لوازم مربوط به دود کردن (سیگارها، فندک، زیرسیگاری ها، و مانند آن) پیش از آغاز دوره.

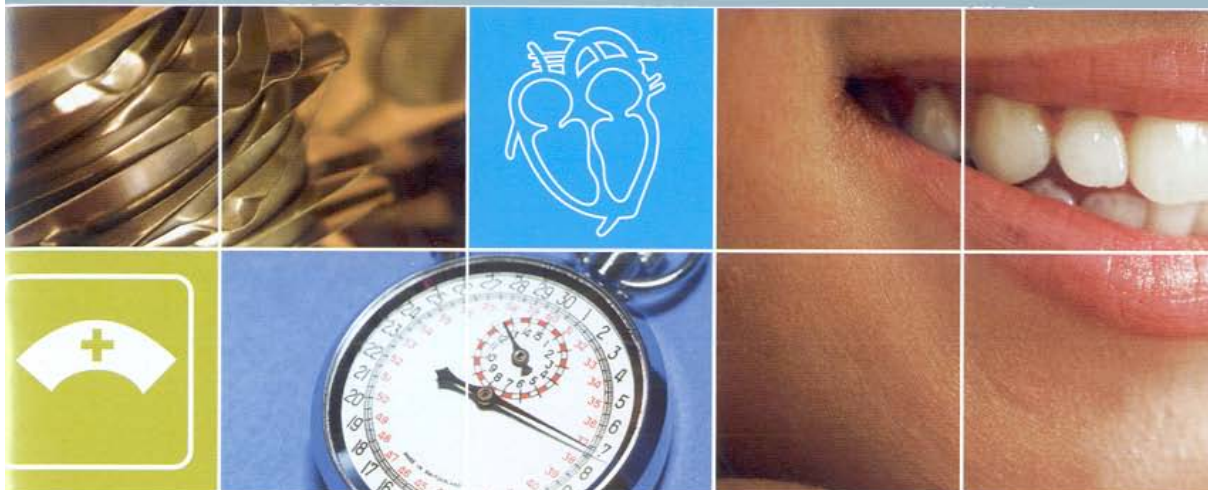
هرچند، ما دریافته ایم که سیگاری ها بی درنگ پس از آن نگران می شوند که دیگر «چوب زیر بغل» خود را همراه ندارند و همین نگرانی معنی اش هوس توتون است که البته بی اساس هم هست.

بنابراین، پیشنهاد می کنیم که برای چند روز نخست چند سیگار دور و بر خود داشته باشید. مطمئناً پس از آن نیازی به آن ها نخواهید یافت و در واقع بسیاری از مشتریان گزارش داده اند که چقدر دور ریختن آن ها به عنوان چیزهایی که دیگر به درد نمی خوردند خوش آیند بوده است.

البته، یک انبار ۲۰۰ نخ سیگار بدون مالیات که ترجیح می دهید همه را دود کنید به جای این که پولتان را دور بریزید، نگهداری نکنید. پولتان را دور بریزید؟ آن ها احتمالاً چند پوندی بیش نمی ارزند و دور ریختنشان عملاً برای یک جوان ۱۸ ساله تا ۶۰ سالگی بیش از یک میلیون پوند صرفه جویی به ارمغان می آورد. (به ارقام ص ۴ رجوع کنید). چرا آن سیگارها را به کسی که از بدتان می آید پیشکش نمی کنید؟!

اکنون بیایید به کار بپردازیم. بهترین کاری که تا کنون بدان پرداخته اید! یک روز، هنگامی که نوه ها و نتیجه هایتان راز زندگی درازتان را از شما بپرسند، می توانید بگویید: «خوب، در آغاز این هزاره، سیگار را کنار گذاشتم.»

نتایج تضمینی و باز یافت پول با پس انداز!



اما باید در مورد سیگار نکشیدن بسیار راحت تر باشید و حتی با شادی بیرون بروید - بدون همراه داشتن سیگار. یکی از چیزهایی که خود ما را به عنوان افراد غیرسیگاری شگفت زده می کرد مشتریانی بود که می گفتند قبلاً اگر همیشه یک بسته سیگار همراه نداشتند احساس عریانی می کردند. بسیار مانند اطمینان از همراه داشتن همیشه کیف پول، کیف دستی یا کلید به هر کجا می رفتند. رهایی از آن تقریباً برابر رهایی از اعتیاد به نیکوتین بود.

بسیاری از خریداران نیز گزارش می دهند که از این روز دیگر از اسپری هم استفاده نکرده اند، اما اگر احساس نیاز کردید، لطفاً به جای سیگار آن را به کار ببرید.

اگر در این زمان نیاز به تشویق دارید، لطفاً تنها چندتا از صدها گواهی مشتریانمان را که در صفحات آخر این کتابچه چاپ شده اند بخوانید. همان گونه که خواهید دید، خیلی از آنان سیگاری های قهار دراز مدت بوده اند، برخی بیش از ۴۰ نخ سیگار در روز می کشیدند که پس از آزمایش ناموفق روش های دیگر، با این روش آن را کنار گذاشتند.

روز دوم

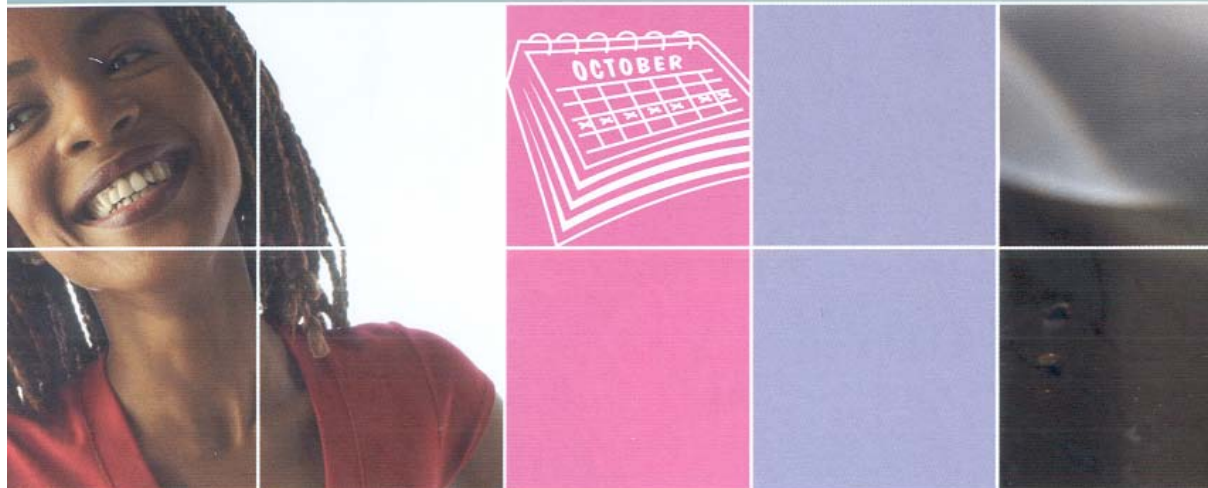
احتمالاً سخت ترین روز. اما اگر دوره ی ما را پی بگیرید، کشش به توتون باید کم رنگ شود - درست است، نه کاملاً ناپدید، بلکه کم رنگ. این روز «جانبازی» است و هر چه در این روز انجام دهید آینده اتان را رقم زده، مانده ی زندگی اتان را شکل می دهد. هنگامی که می گویند «نه درد و نه برد» احتمالاً امروز را می گویند. پس چه احساسی خواهید داشت اگر برای مانده ی زندگی اتان یک میلیون پوند در بانک داشته باشید تا بتوانید از گارسون بخواهید شما را به قسمت «غیرسیگاری» هدایت کند چون تحمل بوی سیگار مانده را ندارید، یا چشم به راه بازی با نوه هایتان تا هنگام بلوغشان باشید؟

اگر آن انگیزه ی سرکش برای «آتش زدن» در شما زبانه کشید، به جای سیگار از اسپری گیاهی دهانی بهره برداری کنید. این درمانی برای سیگار کشیدن نیست و مزه اش هم آنچنان خوب نیست، ولی خیلی بهتر از سیگار است و دست کم دهانتان بوی تازه تری خواهد داشت. (اگر باور ندارید از دیگر اشخاصی که با آنان سر و کار دارید بپرسید.)

روز سوم

ما واقعاً مشتریانی داشته ایم که گزارش ایست سیگار در این روز را داده اند ولی اگر برای شما چنین نشد نگران نشوید. وقت بدهید - چنین می شود.

نتایج تضمینی و باز یافت پول با پس انداز!



حتی اگر یک سیگاری «روزی یک پاکتی» بوده اید، تا کنون باید ۲۵ پوند پس انداز کرده باشید - مبلغ زیادی نیست ولی نشانگر بیش از ۱۸۰۰ پوند در سال آینده است. پس برنامه ریزی برای راه خرج کردن آن را آغاز و اطمینان حاصل کنید که برای یک چیز واقعاً گزاف باشد. هرچه باشد این یک پول بی مالیات است که واقعاً انتظارش را نداشتید و به یاد داشته باشید که می توانید از این پس هر سال همین کار را تکرار کنید. و تازه با افزایش همیشگی بهای سیگار، بیش از آن هم می توانید خرج کنید. دیگر برای آنان که بیش از روزی یک پاکت دود می کنند با گوشزد میزان پس اندازشان مزاحمت ایجاد نمی کنیم، چرا که می پنداریم می توانند ارقام بالا را در مقدار مصرفشان ضرب کنند، همچنان که ما می توانیم. اما می تواند تمرین جالبی باشد.

روزهای ششم و هفتم

برای آنان که هنوز ترک نکرده اند، همه ی چیزهایی را که تا کنون از این دوره فراگرفته اید دوباره انجام دهید. به یاد داشته باشید که در بررسی هایمان ۹۴٪ مشتریان گزارش موفقیت تا دست کم روز هفتم داده اند و مطمئنیم که شما هم به آنان خواهید پیوست.

تنها تصور کنید چه چیزی به دست آورده اید! احتمالاً یکی از مهم ترین دست آوردهایتان است. خواهش می کنیم حتماً همه چیز را در این باره برایمان بنویسید.

روز چهارم

هنگام بررسی نتایج، تعداد افرادی که گزارش ترک در پایان روز چهارم را داده اند شگفت آور است. اما اگر برای شما چنین پیش نمی آید نگران نشوید. هنوز سه روز دیگر از دوره مانده و تا آن زمان برای اکثریت قاطع مشتریانمان موفقیت آمیز بوده است.

تنفستان باید تا کنون بهبود یافته باشد، دیگر بوی پتان مانند یک زیرسیگاری نیست، و باید جداً به زندگی (در واقع یک زندگی درازتر) از دید یک غیرسیگاری بنگرید.

فراموش نکنید که برخی به بهره برداری از اسپری به جای سیگار در تمام مدت دوره و حتی پس از آن هم ادامه می دهند - در شیشه بیش از اندازه ی دوره هست. پس «مزه را کن فراموش، سیگار را کن خاموش» (با یادآوری آسیب های مالی و جانی که پیش از این به خود وارد می کردید).

روز پنجم

اشتیاق کلی به دود باید رخت بر بسته، یا دست کم به میزان چشمگیری کم شده باشد. این روز اندیشیدن به خود به عنوان یک غیرسیگاری با همه ی برتری های آینده است. اگر تا کنون به جای سیگار از اسپری بهره برده اید، تلاش کنید امروز را بدون آن سر کنید - ممکن است شگفتی خوش آیندی به شما دست دهد.

AFTER THE COURSE

پایان دوره

نتایج تضمینی و باز یافت پول با پس انداز!



۲- مرتباً ورزش کنید. مطالعات نشان می دهند که ورزش تنش را کم کرده، روحیه را بهبود می بخشد.

۳- از موقعیت تنش زا که امکان دارد وسوسه ی سیگار را در شما بیدار کند پرهیز کنید یا از آن بیرون بیایید.

برخی همکاران، آشنایان، خویشان و غیره به شما رشک بسیار خواهند برد و برخی عملاً آزادی تازه به دست آمده اتان را به تمسخر خواهند گرفت. برخی از آنان نیز حتی ممکن است هرکار می توانند انجام دهند تا شما را به عادت زشت سیگار کشیدن خود برگردانند. تسلیم نشوید. بگذارید آنان مالیات را بپردازند و گرنه شما باید بپردازید.

اگر کسی ندانسته به شما سیگاری تعارف کرد، نگویید: «بخشید، من سیگار را ترک کرده ام»، بگویید: «بخشید، من سیگار نمی کشم» (که حقیقت هم هست).

بد فکری نیست اگر صفحه ی «هزینه های یک عمر سیگار کشیدن» را ببرید و با خود داشته باشید. آن گاه اگر کسی علی رغم خودداری شما، در وسوسه اتان به بازگشت به سیگار پافشاری کرد، صفحه ی یاد شده را به آنان نشان دهید و قیافه اشان را تماشا کنید. حالا کدام یک عاقل تر است، شما یا آنان؟

به صفحات بعد برای خواندن گواهی مردمی مانند خودتان توجه کنید.

اینک که دوره ی «ایستگاه ۷» خود را به پایان برده اید امیدواریم که، مانند اکثریت قاطع مشتریان، هوس سیگار دیگر در شما نباشد.

اگر هنوز هوس سیگار دارید، دیگر برای فرونشاندن اشتیاق به نیکوتین نیست، بلکه تنها برای این است که به یاد می آورید که سیگار می کشیدید و سیگار آتش زدن یک شیوه ی زندگی برایتان بود. پس در زمان های بی حوصلگی هنگامی که در جستجوی چیزی برای مشغول کردن دستانتان دور و بر را می نگرید، هنوز هم ممکن است اندیشه ی سیگار در شما بیدار شود.

اما همچنان که گفتیم، سیگار تنها برای ارضای هوس نیکوتین است - و شما دیگر این هوس را ندارید. اگر گذاشتن سیگار در دهان به عنوان یک «چوب زیر بغل» هنوز برایتان مهم است، به جای آن یک خلال دندان یا چوب نازک را آزمایش کنید. این ها خیلی ارزانند و نه دهانتان را بدبو می کنند و نه شما را می کشند.

بسیاری از سیگاری های پیشین هنگام خشم یا آشفتگی به سیگار روی می آورند. در زیر چند توصیه آمده است که ممکن است به شما در مهار این زمان های تنش بدون نیکوتین کمک کند.

۱- هنگام خشم یا پریشانی از روش های آرامش بخش برای آرامش خود بهره برداری کنید. دم و بازدم عمیق، سستی ماهیچه ها و پندار خود در یک محیط آرام می تواند احساس کم فشارتری به شما بدهد

آنچه مشتریان می گویند

Testimonials

نتایج تضمینی و باز یافت پول با پس انداز!

در اینجا دستچین اندکی از میان نامه های رسیده از مشتریان شگفت زده و شاد، و امروزه غیرسیگاری ، در مورد داستان های موفقیت ایستگاه ۷ اینتاس **Ethos Stop 7** تقدیم می شود. ما چشم به راهیم که به زودی دیدگاه های شما را نیز به این دستچین بیفزاییم.

من دوستی دارم که مدیر یک داروخانه است و همیشه نگران سیگار کشیدن من بود. او هرگز تصور نمی کرد که بتوانم پس از ۵۲ سال سیگار را ترک کنم - اشتباه تاییی در کار نیست! پنجاه و دو سال! چند ماه پیش او به من پیشنهاد کرد که نمونه ای از یک دوره ی تازه عرضه شده در ایران به نام «ایستگاه ۷ اینتاس» (**Ethos Stop 7**) را امتحان کنم. اول به نظرم شوخی آمد - ترک سیگار در ۷ روز آن هم در ۷۰ سالگی ؟ خنده ی خوبی کردم ! اما اکنون پس از دوماه هنوزهم از این که سیگار را ترک کرده و از آن پس هم هرگز دود نکرده ام خودم در شگفتم. دیگر به نظر شوخی نمی آید. اینک پس از ۵۲ سال احساس تندرستی و شادابی بیشتری دارم. برای معرفی این محصول شگفت انگیز از شما سپاسگزارم **آقای محمود مطهری - وکیل دعاوی (از تهران) - آذر ۱۳۸۵**

چه شگفت آورا! من ۴۸ سال دارم و از ۱۵ سالگی روزی ۵۰ سیگار می کشیدم. لیزر، آکوپانچر، هیپنوتیزم و شبه نیکوتین را امتحان کردم ولی این تنها محصولی است که واقعاً عمل می کند. اکنون یک ماه را بدون سیگار پشت سر گذاشته ام. نمی توانم بگویم چقدر مغرورم از این که بالأخره شکستش دادم. **خانم جی کاسترز (از ساوث هامپتون)**

ما دو دوره سفارش داده ایم. شوهرم به آسانی ترک کرد و من پس از ۴ روز پرالتهاپ و پس از آن هم هرگز سیگار نکشیدیم. من یک ژیمناست هستم و تفاوت را درک می کنم. احساس آمادگی بسیار بیشتری دارم. **خانم بی (از اسکاتلند)**

من شبه نیکوتین و همه چیز را امتحان کردم ولی نتوانستم ترک کنم. نمی توانستم باور کنم این یکی چقدر سریع جواب داد. سرفه ام اکنون از بین رفته. لطفاً یک دوره ی دیگرهم برای همسرم بفرستید. **خانم جی (از ردینگ)**

پس از ۶ روز از آغاز این دوره، ما هردو غیرسیگاری های تأییده شده ایم. هنگامی که جانشین نیکوتین را به کار گرفتیم، تنها چیزی که می خواستیم نیکوتین بیشتر بود. اکنون حتی به سیگار فکرهم نمی کنیم. **آقا و خانم جی. آیور (از باکر)**

خیلی خوشحال شدم از این که این دوره مرا وادار به ترک کرد. هنگامی که به کافی شاپ محل رفتم که همه در اطرافم سیگار می کشیدند به آزمون گذاشته شدم و اصلاً ناراحتم نکرد. این دوره بسیار کارساز بود. **سپاسگزارم. خانم اف.اچ. (از پوله)**

برای ارسال دوره از شما متشکرم. اگر من بتوانم هرکس دیگری هم می تواند. من قبلاً نیروی اراده و هیپنوتیزم را امتحان کرده بودم اما هر دو بار تنها توانستم برای سه هفته ترک کنم. این بار دیگر به سیگار فکر نمی کنم. **لیندا تی. (از دورست)**

نتایج تضمینی و باز یافت پول با پس انداز!

تنها یکی دو خط برای سپاسگزاری به خاطر ایستگاه ۷. نمی توانم باور کنم که هفت روز است سیگار نکشیده ام و حتی دیگر علاقه ای هم به آن ندارم. من ۳۶ سال روزی ۲۵ تا ۲۵ نخ سیگار دود می کردم و اکنون پس از بهره برداری از ایستگاه ۷ ایتاس **Ethos Stop 7** از این که دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید احساس اطمینان می کنم. این دوره سریع، آسان و بدون درد بود و من آن را به دوستان و وابستگان نیز توصیه کرده ام. **خانم اس.اف. (از Eastleigh, Hants)**

من به مدت ۴۰ سال روزی ۲۰ سیگار می کشیدم. پس از پنج روز گذشت دوره سیگارها را دور ریختم و پشت سرم را هم نگاه نکردم. فکر می کنم رویایی است. **خانم جی (از Surrey)**

مانند یک کلید در سرم بود. حتی هوای عادت ۲۸ ساله ام یا نیکوتین هم به سرم نزد. در سه روز اول، کنار گذاشتن سیگار را سخت یافتم چون از روز یکم اصلاً سیگاری دود نکردم. در روز چهارم دلم نمی خواست دود کنم، پس کار دوره ی شما درخشان است. بالأخره این عادت نفرت آور را ترک کردم. نمی توانم به اندازه ی کافی سپاسگزاری کنم. **آقای سی (از Poole)**

دخترم می گفت که اگر من سیگار نکشم درست می شوم ولی هرگز چنین نشد و من روزی ۴۰ نخ می کشیدم. اکنون یک دوره هم برای او سفارش می دهم. **خانم تی (از ساسکس)**

دوست من روزی ۸۰ نخ سیگار می کشید و در شش روز ترک کرد. لطفاً یک دوره هم برای من بفرستید. **آقای دی.تی. (از آپمینستر، اسکس)**

پس از گذراندن دوره احساس می کنم که هرگز سیگار نکشیده ام. حتی از اسپری هم استفاده نکردم. همسرم نیز شش ماه پیش این دوره را گذراند و پیش از آن روزی ۴۰ نخ می کشید. این برای هردوی ما محصولی موفق بوده. لطفاً فرم های سفارش بیشتری برای دخترمان و دوتن از دوستانمان بفرستید. **خانم دی.دبلیو. (از یورکشایر غربی)**

خوب من هنوز سیگار نمی کشم. خیلی خوشحالم و هنوز نمی توانم باور کنم که پس از ۳۵ سال و تعداد زیادی سیگار اکنون ترک کرده ام. حالا حتی هوس یکی هم ندارم و بالأخره خانه ام بوی پاکیزگی می دهد. نمی توانید درک کنید که خانه ای خالی از دود سیگار بوی پاکیزگی می دهد تا هنگامی که خودتان از نیکوتین رها شوید. این نامه نمی تواند سپاس کافی به شما بدهد. **جی.سی. میدل بارتن (آکسفوردشایر)**

خانواده و دوستانم به من افتخار می کنند. من ۴۵ سال سیگار کشیده ام. سلامتی ام بهبود یافته و دیگر سرفه نمی کنم. متشکرم. **خانم سی.اف. (از ورکینگهام، برکز)**

پس از روزی ۲۰ سیگار به مدت ۴۰ سال، دوستان و خانواده ام نمی توانند باور کنند که توانسته ام این کار را به انجام برسانم. سپاس بسیار بسیار فراوان. **ام.اس. (از هج اند، ساوث هامپتون)**

گزارشی از یک آگهی تبلیغاتی

Droop Report



Droop Report

سستی سیگاری

ایالت کالیفرنیا در آمریکا یک تبلیغات گسترده ای ۲۱ میلیون دلاری ضدسیگار راه انداخته است. این تبلیغات شامل یک آگهی تلویزیونی است که توان آمیزشی سیگاری ها را هدف گرفته است.

سستی سیگاری

سیگار اثرات چندگانه بر توان آمیزشی مردان دارد: تولید اسپرم را کاهش می دهد، آن را از شکل نرمال خارج می کند، توان حرکتش را تغییر می دهد، حجم خروج آن را کم می کند، و جریان خون به دستگاه آمیزشی مرد را با محدود کردن کلی جریان خون و آسیب درازمدت به رگ های خونی و بستن آن ها، به شدت پایین می آورد. «انجمن ناتوانی آمیزشی بریتانیا» می گوید که جریان خون به دستگاه آمیزشی مرد می تواند پس از دود کردن تنها دو سیگار تا بیش از ۳۰ درصد کاهش یابد. همچنین، مردان سیگاری در مقایسه با مردان غیرسیگاری دارای سطوح پایین تری از تستوسترون چهار و سطوح بالاتری از هورمون پنج (یک هورمون زنانگی) می باشند.



بسیاری مکانیزم های دیگر نیز هستند که سیگار هنگام آمیزش بر آن ها اثر می گذارد. درست همان گونه که دستگاه آمیزشی مرد به گردش خون وابسته است، دستگاه آمیزشی زن هم هست. مطالعات نخستین نشان می دهند که زنان سیگاری همچنان که سال های بیشتری را پشت سر می گذارند به همان میزان مردان سیگاری دچار مشکلات آمیزشی می شوند.

آمادگی آمیزشی را می توان بازیافت؟

این هم خبر خوب: ناتوانی آمیزشی را می توان واژگون کرد. دقت کنید، «سرویس رایزنی بریتانیا» می گوید که ۶۶ درصد موکلان دچار مشکلات آمیزشی گزارش بهبود پس از رایزنی می دهند. و سیگار اجتناب پذیرترین علت ناتوانی آمیزشی است. پس، اگر سیگاری ها به موقع آن را کنار بگذارند، برخی آسیب ها جبران پذیرند. پزشکان نمی توانند پیش بینی کنند که چه میزان آسیب می تواند با ترک سیگار از سوی یک فرد جبران شود، ولی می دانیم که برخی از اثرات ناخوشایند توتون بر دستگاه آمیزشی مرد پس از تنها چند روز ناپدید می شوند، در حالی که درمان برخی دیگر مانند سختی سرخرگ ها (تصلب شرایین) مدتی به درازا می انجامد. هنگامی که پزشکان بیماران را از این اثر جانبی ناشناخته تر سیگار آگاه می کنند، آنان عموماً بیش از شگفت زدگی پشیمان می شوند. آنان می گویند: «اگر فقط این را چند سال پیش می دانستیم...» اما دعوت همه ی سیگاری هایی که عملاً از ناتوانی آمیزشی رنج می برند به ترک سیگار به گونه ای شگفت انگیز سخت است.

گزارشهایی از ETHOS

Some Ethos Reports



این بهترین اطلاعات درباره ی آزمایش های بالینی است که داریم.

دکتر نیک وِندِن برِکل (Nick Vanden Brekel) مدعی است که روش ترک سیگار ۷ روزه اش (کتابچه ی راهنما همراه دو مکمل ویژه) یعنی این که بیشتر مردم سیگار را در یک هفته کنار می گذارند. او همچنین یک اسپری گیاهی دهانی همراه آن ساخت که به جای سیگار مصرف می شود.

برنامه ی دکتر وندن برکل از هنگام راه اندازی در ایالات متحده به بیش از ۳۵۰'۰۰۰ نفر در ترک سیگار کمک کرده است. او می گوید بعضی ها سیگار را در عرض چند روز نخست آغاز دوره ترک کردند.

دکتر وندن برکل می گوید: «ما به دامنه ای از مکمل های غذایی نظر داشتیم تا سیگاری ها در چارچوب فیزیکی و روانی مناسب ترک سیگار در مدت گذران دوره قرار گیرند. من از نتایج زود هنگام چنان جا خوردم که ترتیب آزمایش های مناسب را دادم. این تنها یک مطالعه ی کوچک بود ولی تأیید می کرد که روش من کارساز است.»

دکتر رالف برژینسکی، یک مشاور بیماری های سینه در بیمارستان اوکلاه‌مای فلوریدا، می گوید این دوره به تقریباً ۱۰۰۰ تن از بیماران در ترک سیگار کمک کرده است. وی می گوید: «وقتی اولین بار دکتر وندن برکل پیش من آمد خیلی شک داشتم ولی وقتی که نتایج را به دست آورد شروع کردم به گوش دادن.»

«ما توافق کردیم که این روش را روی شش بیمار که نتوانسته بودند سیگار را با چندین روش شامل شبه نیکوتین درمانی ترک کنند آزمایش کنیم. آنان بیشتر افراد سالخورده ای بودند که گیر تنباکو افتاده و نمی توانستند خود را از آن رها کنند، حتی با این که بیمارشان کرده بود.»

«در چند روز اول شروع دوره چند نفرشان و در پایان دوره همه اشان ترک کرده بودند. من از این که این روش آنقدر موفق بوده است مات و مبهوت مانده بودم.»

«مشکل شبه نیکوتین درمانی این است که سیگاری را همچنان وابسته به نیکوتین نگه می دارد و بیمار ترک آن را دشوار می یابد.»

«من یک پزشکم ، کسی که معمولاً در مورد روش های طبیعی مشکوک است، ولی روش دکتر وندن برکل عملی است.»

«به برآورد من، حدود ۹۵ درصد همه ی بیمارانی که دوره را برایشان تجویز کردم هنوز هم غیر سیگاری اند. این یک رقم شگفت انگیز است.»



در آزمایش های دکتر وندن برکل، بیماران به طور میانگین برای ۲۰ سال سیگار می کشیدند و یک چهارم آنان به تعداد ۶۰ نخ در روز.

دکتر می گوید: «نتایج آزمایش ها، نتایج شوخی مانند نخستین را تأیید کردند. من در باره ی ایجاد یک روش جدید بسیار محتاط بودم چون برای یک سیگاری چیزی بدتر از تلاش به ترک توسط چیزی که کمکی نمی کند وجود ندارد.»

امید که این روش کمک کند.

با بهترین احترامات
شرکت اینتاس ورلد

پرسش و پاسخ

FAQ



پرسش و پاسخ

از سازندگان درخواست اطلاعات بیشتری که احتمالاً پاسخی به پرسش های شما باشد کردم و آنچه آنان گفتند به شرح زیر است:

- ۱- آیا این محصول برای فروش در داروخانه ها یا درآگ استورها عرضه می شود؟
نه، همیشه به صورت سفارش پستی در دسترس بوده است.
 - ۲- تا کنون چقدر فروش (چند مشتری) داشته اید؟
حدود ۱۰'۰۰۰ در انگلستان.
 - ۳- آیا این محصول هم اکنون در رسانه ها آگهی می شود؟
تنها به شکل بروشور، همچنین در نشریات علمی و تحقیقاتی و برنامه های علمی تلویزیونی.
 - ۴- آیا تا کنون هیچگونه اثرات جانبی گزارش شده است؟
این محصول در سراسر ایالات متحده در آزمایشگاه های بالینی آزمایش شده و حتی یک اثر جانبی مشاهده نشده است. ما در شش سالی که مشغول تولید آن هستیم هرگز گزارشی از اثرات جانبی نداشته ایم.
 - ۵- آیا توسط یک آزمایشگاه معتبر یا دولتی آزمایش شده است؟
«آژانس کنترل پزشکی» (Medical Control Agency – MCA)، بخشی دولتی از وزارت بهداشت انگلستان، همه ی ۱۹ جزء ترکیبات دوره را آزمایش و آن ها را غیرپزشکی و غیردارویی اعلام کرد. بنابراین، از آنجا که سیگار کشیدن یک «وضعیت پزشکی» می باشد، ما هیچ ادعای پزشکی نداریم. چیزی که سیگاری دریافت می کند یک کتابچه ی ۱۶ دوره ای است همراه دو نوع گوناگون مکمل غذایی گیاهی که سیگاری را در مدت گذران دوره در چارچوب فیزیکی و روانی مناسب برای ترک قرار می دهد. همچنین یک اسپری گیاهی دهانی دریافت می کنند که «به جای سیگار» مصرف می شود. به این دلیل، ما هیچ اعتراضی از سوی (MCA) دریافت نکرده ایم.
- در اینجا اشاره می کنیم که قوانین انگلستان احتمالاً سخت ترین در جهانند در حالی که در بیشتر دیگر کشورها (سوئیس و مانند آن) بسیار آسان تر بوده فروشندگان را قادر به ادعای درمان پزشکی برای محصولات گیاهی می کنند.
- تلاش می کنیم مدارک بیشتری برابر درخواست فراهم کنیم. بنابراین امیدواریم اطلاعات سودمند بیشتری برای شما باشد.

چشم به راه اندیشه های شما درباره ی همه چیز هستیم.

با بهترین آرزوها - شرکت ایتاس وُرد

۱۴ دسامبر ۲۰۰۶



مواد بکار رفته در ساخت محصول

Product Ingredients



«مواد بکار رفته در ساحت کپسول A»



Inulin	«اینولین» ماده نشاسته ای است که از ریشه زنجبیل و برخی گیاهان مرکب تهیه می شود. در تحریک و رشد باکتریهای مفید روده مؤثر بوده و از بالا رفتن قند خون جلوگیری می کند که به نوعی در جلوگیری از دیابت نقش دارد.
Siberian Ginseng 35:1 extract	«جین سینگ سیبری» گیاهی است کاملا شناخته شده که توانایی انسان را در مقابل فشارهای جسمی و درونی زیاد می کند و بدن را در مقابل هر نوع استرس و برخی از بیماریها مقاوم می سازد. سه نوع گیاه جین سینگ در دنیا معروف است: آمریکایی - آسیایی و روسی که هر کدام آنها خواص خود را دارد. در تحقیقات انجام گرفته عصاره ی نوع سیبریایی آن بسیار مؤثرتر تشخیص داده شده است. برخی دیگر از خواص مهم این گیاه عبارتند از: بهبود حافظه، ایمونوژنیک (بالابرنده ی ایمنی بدن)، محافظت در برابر مواد شیمیایی، محافظت در برابر پرتوهای رادیولوژیک.
Alfalfa	«یونجه» یک گیاه اصیل ایرانی است و دارای یک منبع عالی از ویتامینهای A، B، C و بخصوص ویتامین K می باشد که در انعقاد خون نقش مهمی دارد. این گیاه را بمنظور پاک کردن سیستم گوارشی و دفع سنگ مثانه نیز استفاده می کنند. در طب سنتی ایران برای ترک اعتیاد از یونجه و چند گیاه دیگر استفاده می شود بطوریکه معتاد را نسبت به خود اعتیاد متنفر و حساس می کند.
Dandelion Root 4:1 extract	عصاره ریشه «قاصدک» که گیاهی خودرو و دارای گلهایی زرد و روشن است. یک نیرو بخش و صاف کننده خون و کبد و یک ادرار آور خوب می باشد.
Liquorice Root 4:1 extract	عصاره ریشه گیاه «شیرین بیان» که نوع ایرانی آن بهترین درجهان است. عصاره این گیاه کاربرد وسیعی در پزشکی دارد که از آن جمله است در درمان زخم معده و آرامش جدار معده. شیرین بیان طعم سیگار را ملایم و میل به سیگار را کم می کند. در طب سنتی ایران از شیرین بیان بعنوان یکی از عوامل ترک اعتیاد سیگار نام برده شده است.
Gymnema Sylvestre extract	عصاره ای از یک عنصر طبیعی که در پایین نگهداشتن قند خون نیز مورد استفاده قرار می گیرد.
Atriplex Halimus powder	پودری از خانواده ی گیاهان غازیاقی (Saltbush) که جرأت و شهامت از دست رفته انسان را بمنظور مشارکت در راهکارهای زندگی بازسازی می کند.



«مواد بکار رفته در ساخت کپسول B»



Burdock Root	ریشه یک گیاه خودرو که بیشتر در اروپا و آمریکا بطور وحشی می روید و طعمی شیرین دارد. نوعی از آن به نام Gobo در ژاپن کشت می شود. «بردوک» یک گیاه نیروبخش ملایم است، تعریق را آسان و سموم بدن را دفع می کند، در جلوگیری از سرطان حنجره و بعنوان پالاینده خون مورد استفاده قرار می گیرد.
Saw Palmetto Extract 4:1	عصاره ای از میوه یک درخت کوچک نخل خزنده که در شمال شرقی آمریکا می روید، میوه ای تک دانه و خاردار دارد که در التهاب مثانه، مشکلات آمیزشی و بخصوص در درمان پروستاتهای خوش خیم کاربردی وسیع دارد. ترکیب دیگری از آنرا برای تقویت پیاز مو و جلوگیری از ریزش مو بکار می برند.
Nettle Leaf	«برگ گزنه» دارای مواد غنی مانند آهن، کلسیم و فولیک اسید بوده و برطرف کننده عفونت و بازکننده سینه می باشد، شهوت را زیاد و در نیرومند کردن سیستم ایمنی بدن نقش مهمی ایفا می نماید. «گزنه» در کنترل قند خون نقش موثری داشته و فرآورده ای از ریشه ی آن را نیز برای جلوگیری از ریزش مو مصرف می کنند.
Peppermint Leaf	«برگ نعنا» آرام بخش عضلات معده و سیستم گوارش بدن است. محرک و نیروبخش بوده در رفع تنگی نفس و اصلاح جریان صفرا و بمنظور سوخت چربی در بدن مورد استفاده قرار می گیرد.
Thyme	«آویشن» گیاهی است معطر که یک خاصیت قوی آنتی بیوتیکی دارد. ضد عفونت و ضد تشنج است. مصونیت بدن را زیاد و سیستم ایمنی بدن را ارتقا می دهد. FDA آمریکا گزارش کرده است که آویشن یک گیاه خوراکی کاملاً سالم بوده و هیچگونه اثر جانبی از آن گزارش نشده است.
Aniseed	«تخم بادیان رومی» گیاهی است معطر و خوش بو کننده دهان که نفس کشیدن را ملایم و شیرین می کند.
Garlic – deodorised	«پور سیر» بی بو. «سیر» دارای خواص زیادی می باشد که برخی از آنها عبارتند از: ضد عفونی کننده دستگاه تنفسی و گوارش، اشتها آور، تقویت حافظه و عضلات قلب، پائین آوردن فشار خون بطور ثابت، رقیق کردن خون غلیظ، اصلاح عروق و جلوگیری از لخته شدن خون. «سیر» دارای پادزهر قوی برای سموم بدن است و در رفع بیماریهای مزمن ریوی و کنترل قند و چربی خون اثر شگفت انگیزی دارد.

«عصاره های موجود در اسپری (Spray)»

Gotu Kola	نوعی گیاه که مصونیت بدن را تحریک می کند.
Ashwangandha	ماده تشکیل دهنده ای در دانه قهوه که در بازسازی نرون های مغزی و برطرف کردن «استرس» مؤثر است.
Peppermint	«نعنا» آرام بخش عضلات معده و سیستم گوارش بدن است. محرک و نیروبخش است و در رفع تنگی نفس و اصلاح جریان صفرا و به منظور سوخت چربی در بدن مورد استفاده قرار می گیرد.
Scullcap	گیاهی است که در طب سنتی چین مورد استفاده قرار می گیرد و مقاومت بدن را در برابر فشارهای درونی و اضطراب بالا می برد.
Aniseed	«تخم بادیان رومی» گیاهی است معطر و خوش بو کننده دهان که نفس کشیدن را ملایم و شیرین می کند.

پوسته کپسولها (Capsule shells) از سلولز سبزیجات تهیه شده که برای گیاهخواران (Vegetarians) نیز مناسب می باشد.

منابع مورد استفاده در معرفی مواد بکار رفته در ساخت محصول :

۱- اطلاعات ارائه شده از ETHOS

۲- سایت اینترنتی www.answers.com

۳- زبان خوراکیها - دکتر غیاث الدین جزایری

آقای دکتر فاطمی - داروخانه شانديز - نياوران - تلفن : ۲۲۲۸۶۹۸۵

TDI - تلفاكس : ۸۸۸۴۴۸۹۹