



## Μύθος ή Πραγματικότητα

ΜΥΘΟΣ	ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
Τα ελαφρά τσιγάρα δεν βλάπτουν	Σε όλα τα τσιγάρα κατά την καύση τους παράγονται 4000 χημικές ουσίες, εκ των οποίων οι περισσότερες έχουν δηλητηριώδη δράση ενώ τουλάχιστον οι 43 από αυτές ευθύνονται για τη δημιουργία καρκίνου στον οργανισμό.
Το τσιγάρο το κόβω όποτε θέλω	Είναι δύσκολη η διακοπή του γιατί η νικοτίνη είναι εξαρτησιογόνος ψυχοτρόπος ουσία και προκαλεί εθισμό
Δύο τσιγάρα με τον καφέ δεν βλάπτουν	Όλοι οι καπνιστές ξεκίνησαν από δύο τσιγάρα
Αν και καπνίζω αισθάνομαι πολύ καλά στην υγεία μου και χωρίς κανένα πρόβλημα στις επιδόσεις μου	Το κάπνισμα μειώνει σταδιακά τις φυσικές ικανότητες, την άμυνα του οργανισμού και τις σεξουαλικές δραστηριότητες του ατόμου
Εάν καπνίζω, κάνω κακό μόνο σε εμένα	Το παθητικό κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει καρκίνο πνεύμονα στους μη καπνιστές
Δεν κόβω το κάπνισμα γιατί καπνίζω τόσα χρόνια και ό,τι κακό ήταν να γίνει έγινε	Όσα χρόνια και αν καπνίζεις, με την διακοπή του καπνίσματος μειώνεις σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών και πνευμονικών νοσημάτων και καρκίνου