

Hướng dẫn sử dụng

NƯỚC SÚC MIỆNG BONI-SMOK®

Thành Phần:

Kim ngân hoa:	5g	Natri sulfat:	0,15g
Bổ công anh:	5g	Tinh dầu quế:	0,5g
Cúc hoa:	5g	Nước cất vò:	250ml
Acid citric:	1g		

Công dụng:

- Các thành phần thảo dược có trong Boni-Smok sẽ kết hợp với nicotine trong khói thuốc lá, làm thay đổi mùi vị của thuốc lá khi hút.
- Giúp bạn từ bỏ thói quen hút thuốc.
- Khử mùi vị thuốc lá, thuốc lào.
- Làm sạch miệng khi hút thuốc lá, miệng hôi, viêm lợi, sâu răng.

Cách dùng:

- Khi thêm thuốc lá, hãy súc miệng bằng Boni-Smok trước khi hút thuốc. Súc miệng, họng mỗi lần khoảng 20 ml, súc xong, nhổ ra và hút thuốc luôn, không tráng miệng lại bằng nước khác.
- Ngày súc miệng 5-6 lần, dùng liên tục từ 3-7 ngày cho đến khi hết hút thuốc.

Những thay đổi của cơ thể sau bỏ thuốc

- * **20 phút:** Huyết áp và mạch giảm dần tới mức bình thường.
- * **8 giờ:** Lượng oxy trong máu trở về trạng thái bình thường. Nguy cơ bị nhồi máu cơ tim bắt đầu giảm. Nhiệt độ ngoài da bắt đầu tăng.
- * **24 giờ:** Lượng CO trong máu bắt đầu được đào thải. Phổi bắt đầu quá trình tự làm sạch và phản xạ ho tăng để thải đờm. 70% bắt đầu tăng cảm giác ăn ngon miệng.
- * **48 giờ:** Cảm giác ngon miệng và mùi vị bắt đầu cải thiện.
- * **1 tuần:** Giấc ngủ trở lại bình thường.
- * **2 tuần tới 3 tháng:** Sự lưu thông máu trong cơ thể và chức năng thông khí được cải thiện.
- * **1-9 tháng:** Các triệu chứng như ho, tiết dịch nhầy, mệt mỏi, khó thở giảm. Nhung mao của tế bào niêm mạc phế quản trở lại hoạt động bình thường. Giảm tốc độ suy chức năng thông khí đối với người bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính.
- * **1-2 năm:** Nguy cơ bị nhồi máu cơ tim giảm 20-50%. Giảm tỷ lệ bệnh tái phát và tăng tỷ lệ thành công trong điều trị, phẫu thuật mạch vành.
- * **5 năm:** Nguy cơ bị đột quỵ giảm tới mức như người không hút thuốc sau 5-15 năm cai thuốc.
- * **10 năm:** Nguy cơ bị chết do ung thư phổi giảm một nửa so với người tiếp tục hút; các nguy cơ bị ung thư miệng, họng, thực quản, bàng quang, thận, tụy cũng giảm như vậy. Tốc độ phát triển, di căn của ung thư chậm hơn so với người hút thuốc. Nguy cơ nhồi máu cơ tim trở về như người không hút.

Tiêu chuẩn: TCCS
SCB: 1667/17/CBMP-HN

Không được uống
Để xa tầm tay trẻ em

Boni-Smok - Giúp bạn từ bỏ thói quen hút thuốc sau 3-7 ngày.

Nhà phân phối: Công ty TNHH Botania Co, Ltd
Đc: 204H, Đội Cấn, Ba Đình, Hà Nội.
ĐT: 024.3766 222 - 0984.464.844 - 3.734 2904
Website: botania.com.vn

Nhà sản xuất: Công ty TNHH CN Sản Xuất Đông Hải
Song Phương, Hoài Đức, Hà Nội

Hướng dẫn sử dụng

MỘT SỐ THAY ĐỔI VỀ SINH LÝ VÀ TINH THẦN SAU KHI BỎ THUỐC

Đói thuốc

Cơ thể của bạn đã quen với 1 lượng nicotine, khi lượng đó giảm đi sẽ khiến bạn có cảm giác đói thuốc. Cảm giác cực kỳ thèm thuốc thường chỉ kéo dài 1-5 phút. Hãy súc miệng bằng Boni-Smok trước khi bạn muốn hút thuốc.

Đầu bồng bênh, mắt tập trung

Điều này có thể do thiếu nicotine trong máu. Hãy nhớ là bộ não của bạn đã quen làm việc với sự có mặt của nicotine và bây giờ phải tập làm việc không có nicotine. Hãy làm việc từ từ thôi, đừng quá cố gắng. Tập thể dục nhiều hơn, làm việc thời gian ngắn hơn xen kẽ với thời gian giải lao nhiều hơn.

Ho

Đây là phản xạ tự làm sạch của phổi. Sau khi ngừng hút thuốc những lông mao giúp làm sạch phổi bắt đầu hoạt động trở lại sẽ đẩy đờm từ những phế quản nhỏ lên các phế quản lớn rồi được ho khạc ra ngoài. Bạn hãy pha 2 thìa mật ong + 1/2 quả quất hoặc chanh nhỏ + 50ml nước, uống 3-5 lần/ngày sẽ có thể giải các độc tố trong cơ thể bạn, làm giảm ho và hết ho sau 1 đến 2 tuần.

Căng thẳng và cáu kỉnh

Bởi vì lượng nicotine trong máu giảm, thành phần hóa học trong người bạn thay đổi. Vì vậy nó làm cho bạn cảm giác căng thẳng và cáu kỉnh. Đi bách bộ, ngâm trong nước ấm và làm vài động tác thư giãn. Nói chuyện với ai đó về cảm giác của mình.

Buồn rầu, trì trệ

Nicotine là chất hóa học kích thích tế bào não tạo nên cảm giác hưng phấn. Phải mất một thời gian để cơ thể của bạn sản xuất cân bằng chất hóa học gây hưng phấn tự nhiên thay cho chất nicotine. Trong thời gian điều chỉnh lại này bạn có thể có cảm giác buồn rầu.

Một bài tập đơn giản như là đi bộ nhanh 5-10 phút có thể làm bạn thay đổi. Tình trạng này sẽ hết dần dần, không nên lo lắng.

Cảm giác chóng mặt

Chuyển hóa trong cơ thể bạn đang trở lại bình thường. Hãy ăn những bữa nhỏ ít năng lượng, cố gắng ăn khoảng 6 bữa nhỏ và uống nhiều nước.

Khó ngủ

Bộ não của bạn đang học cách làm việc không có nicotine. Chất gây ngủ trong não của bạn có thể đang bị ảnh hưởng trong quá trình tự điều chỉnh lại này. Ngâm mình trong nước ấm, uống 1 cốc sữa nóng trước khi đi ngủ. Có thể đọc sách hoặc nghe nhạc.

Một số triệu chứng khác cũng có thể gặp như khô miệng, rát họng, đau đầu, rối loạn tiêu hóa, mệt mỏi, chảy nước mắt, loét miệng và tăng cân.

Tăng cân

Không phải tất cả mọi người đều tăng cân khi bỏ thuốc. Trung bình bỏ thuốc có thể làm tăng khoảng 2-6 kg. Nguyên nhân có thể là người bỏ thuốc hoạt động ít hơn và người bỏ thuốc thường lấy thức ăn thay cho hút thuốc. Rất may là sự tăng cân này có thể tránh được.

- Ăn 3 đến 6 bữa ăn nhỏ hàng ngày chứ không ăn 1 bữa thật nhiều.
- Tránh những chất béo
- Ăn nhiều hoa quả và rau tươi
- Vẫn giữ phong độ làm việc, tập luyện nhiều hơn.

Cơ thể của bạn cần có thời gian quen dần với tình trạng không có nicotine. Nếu bạn ăn uống điều độ, tránh ăn quá nhiều, tập luyện đều đặn, bạn sẽ giảm cân. Lợi ích của việc bỏ thuốc còn giá trị hơn rất nhiều so với cái hại do tăng vài kg.