



Η μέθοδος κόβω το κάπνισμα «μαχαίρι» είναι πιο αποτελεσματική από την μείωση του αριθμού των τσιγάρων. Το θέμα που απασχολεί τους περισσότερους καπνιστές...

είναι πώς θα εγκαταλείψουν την κακιά συνήθεια. Οι επιστήμονες εδώ και πολλές δεκαετίες αναζητούν τον τρόπο με τον οποίο οι εθισμένοι στη νικοτίνη θα κόψουν το κάπνισμα.

Η άποψη του σιγά - σιγά δηλαδή της σταδιακής ελάττωσης του καπνίσματος δεν φαίνεται να αποδίδει. Επιστήμονες από το πανεπιστήμιο της Οξφόρδης με επικεφαλής την Nicola Lindson-Hawley υποστηρίζουν ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να κόψει κάποιος το κάπνισμα είναι μια και έξω, δηλαδή μαχαίρι.

«Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι με την ελάττωση του καπνίσματος θα γίνει και η διακοπή. Κάτι τέτοιο όμως δεν ισχύει. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος είναι το "μαχαίρι"», λέει η Nicola Lindson-Hawley.

Στην έρευνα που δημοσιεύτηκε στο *Annals of Internal Medicine* πήραν μέρος 700 άτομα από την Αγγλία οι οποίοι κάπνιζαν 15 τσιγάρα την ημέρα και είχαν σκοπό να το κόψουν.

Οι περισσότεροι από αυτούς που σταμάτησαν να καπνίζουν κατάφεραν και να το κόψουν ενώ όσοι το προσπάθησαν σιγά - σιγά οι ποιοι πολλοί από αυτούς δεν τα κατάφεραν.

Και οι δύο ομάδες χρησιμοποίησαν αντικατάστατα όπως τσίχλες, καραμέλες και σπρέι στόματος.

Οι επιστήμονες παρακολούθησαν τους συμμετέχοντες στην έρευνα για έξι μήνες. Από το πρώτο γκρουπ το 50% των ατόμων που έκοψε μαχαίρι να καπνίζει έξι μήνες μετά τα είχε καταφέρει ενώ από το άλλο γκρουπ τα κατάφερε μόλις του 15%.