

## Røyking

Tips fra Trond

Vil du slutte å røyke?

Ta en tur til en matbutikk, og kjøp en pose med nellikspiker.

Tygg på en nellikspiker hver gang du får lyst på en røyk.

Røykesuget bør være borte i løpet av et par uker..

Det finnes ingen påvist sammenheng mellom røyking og allergisk astma. Røykere har også mindre risiko for å utvikle Alzheimer og Parkinson med alderen, og nå forsker man jagggu på nikotin for å se om det kan brukes i medisiner for ADHD og schizofreni.