Alternatywne metody zażywania nikotyny

data aktualizacji: 2024.02.28

Nikotyna to używka i nie zachęcamy nikogo do jej przyjmowania. W Polsce kojarzy nam się tradycyjnie z papierosami. Okazuje się jednak, że są też inne metody jej zażywania. Chociaż nigdy nie jest to zdrowe, to może być mniej szkodliwe, niż palenie. I to dużo mniej.

Warto zatem zapoznać się z innymi metodami zażywania nikotyny, które mogą być dobrą, mniej szkodliwą alternatywą dla palenia papierosów. Są to np. saszetki nikotynowe firmy Snatch oraz podgrzewacze tytoniu. Przyjrzyjmy się najpierw tym pierwszym.

Saszetki nikotynowe

Saszetka nikotynowa to inaczej woreczek z tytoniem lub bez, który wkładamy pod wargę. Nikotyna dostaje się wtedy do naszego organizmu przez dziąsła. Sprawia to, że nasze płuca są wolne od dymu. Unikamy też w ten sposób przyjmowania wielu substancji smolistych, które bywają o wiele bardziej szkodliwe od samej nikotyny. Jest to używka, która szczególną popularność zdobyła w krajach skandynawskich. W Polsce do tej pory była praktycznie nieznana. Oczywiście nie zachęcamy do jej zażywania, bo nikotyna, w tej czy innej formie, zawsze jest uzależniająca, ale jeśli już palimy, warto rozważyć tę metodę. Według badań jest ona o wiele mniej szkodliwa. Może to być również etap przejściowy przed całkowitym zerwaniem z nałogiem.

Podgrzewacze tytoniu

Już od dłuższego czasu papierosy mają naprawdę złą prasę. W niektórych krajach takich jak Nowa Zelandia już niedługo będą one całkowicie zakazane. Firmy tytoniowe starają się zatem wynaleźć alternatywne sposoby aplikowania nikotyny. Jednym z takich rozwiązań są podgrzewacze tytoniu. Otóż, aby wydobywała się z niego nikotyna, wcale nie trzeba go spalać. Wystarczy podgrzać. W ten sposób czujemy się, jakbyśmy palili prawdziwego papierosa, wciągamy nikotynę do płuc, ale, jak deklarują producenci, bez wielu substancji smolistych. Nie znamy jednak długoterminowego wpływu podgrzewaczy tytoniu na zdrowie, bo powstały one niedawno. To jednak kolejne dobre rozwiązanie, jeśli myślimy o rzuceniu palenia, a przeraża nas wizja choćby kilku godzin bez zaciągnięcia się. Dla niektórych może to być swoistym okresem przejściowym. Dodatkową zaletą jest to, że nie wydziela się dym, więc nie ma obawy o to, czy przesiąknięte nim będą np. nasze ubrania.

Najlepiej nie zaczynać

Te porady kierujemy jednak do osób, które i tak już palą. Nawet jeśli zaczęlibyśmy przyjmować absolutnie czystą nikotynę, bez żadnych substancji smolistych, to i tak jest ona szkodliwa i uzależniająca. Najlepszą metodą jest zatem nie rozpoczynać jej używania. Podane metody mogą jednak ograniczyć szkody związane z paleniem papierosów. Dla wielu może to być też swoisty pomost między paleniem, a całkowitym zerwaniem z nałogiem. Czymś pośrednim. Aby dowiedzieć się więcej na temat tego, czy i o ile nowe metody przyjmowania nikotyny są mniej szkodliwe, warto zapoznać się z badaniami na ten temat. Informacji dostarczą nam niezależne serwisy publikujące badania naukowców. Jak zawsze w internecie, należy korzystać wyłącznie z rzetelnych i wiarygodnych źródeł.

Materiał partnera.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/71671-alternatywne-metody-zazywania-nikotyny