

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Легко ли бросить курить?

Курить немодно, дорого, и каждый из тех, кто когда-то попал под влияние этой вредной привычки, рано или поздно приходит к выводу, что пора бросать: здоровье начинает подводить, окружающие осуждают, и в бюджете образовывается большая брешь. Только отказаться от сигарет получается далеко не у всех, и люди, в очередной раз потерпевшие неудачу, просто говорят: «У меня нет силы воли» и перестают бороться. Так думала и я. Несмелые попытки расстаться с табаком ограничивались сутками-двумя мучений и всегда заканчивались одинаково: походом в магазин за очередной пачкой с никотиновыми палочками. Так незаметно прошли шестнадцать лет моей жизни, но последние два месяца я не курю и наслаждаюсь этим.

Сегодня я хочу поделиться с читателями, которые хотели бы избавиться от никотиновой зависимости, несколькими советами о том, как справиться с физической и психологической тягой к сигаретам.

Пообщавшись на одном из специализированных форумов с бывшими курильщиками, я пришла к выводу, что каждый в конечном итоге сам разрабатывает рецепт борьбы с вредной привычкой. То, что помогло одним, совершенно не работает для других. Индивидуально подбираются медикаментозные препараты (их вообще лучше определять вместе с врачом) и способы психологического воздействия: есть книги и видеолекции о вреде курения, которые служат отличным источником мотивации и находятся в открытом доступе в сети Интернет.

Но есть маленькие хитрости, которые помогут вам победить никотинового монстра и при этом сохранить здоровье, нервы и хорошие отношения с окружающими.

Я ПОПРАВЛЮСЬ

Большинство курильщиков-женщин мотивируют свое пристрастие боязнью поправиться. Ведь у каждой есть знакомые, которые, отказавшись от



табака, прибавили в весе десять и более килограммов. Я за время отказа от сигарет не только не поправилась, но и даже несколько похудела. Секрет прост: постоянное желание что-то пожевать игнорировать не стоит, но пусть это будут правильные перекусы: морковь, зеленые яблоки, немного орехов. Кстати, для себя я сделала вывод, что от сладкой, жирной пищи и газировки курить хочется еще сильнее.

Еще один совет, помогавший мне победить зависимость: полюбите молоко и апельсиновый сок. Первое выводит токсины из организма и ослабляет тягу к курению, второй дает организму силы, необходимые для борьбы с курением.

Я НЕ СПРАВЛЮСЬ СО СТРЕССОМ

Это еще один из распространенных мифов: сигарета помогает успокоиться. Кто-нибудь из вас задумывался: как борются со стрессом те, кто никогда не держал сигарету в руках? На самом деле, если при большом нервном напряжении сделать несколько глубоких вдохов, эффект будет точно таким же, как и от затяжки, только вреда для организма никакого.

Многие из тех, кто отказывается от никотина, первое время пьют успоко-

ительные препараты, но я вас уверяю, что при желании можно прекрасно обойтись без них. Отвлекайтесь от мыслей о сигарете. Займитесь рукоделием, спортом, начните читать и самосовершенствоваться. Откажитесь на какое-то время от компаний, в которых курят, не стоит злоупотреблять спиртным.

ДЕРЖАТЬСЯ НЕТ БОЛЬШЕ СИЛ

Не скрою, такая мысль посещала каждого, кто бросал курить. И обязательно это было в состоянии стресса. Не спешите тянуться за сигаретой. Дайте себе несколько минут и воспользуйтесь техникой «СТОП».

С — сдержаться.

Не спешите открыть пачку сигарет, острое желание обычно длится всего несколько минут и проходит вне зависимости от того, закурили вы или нет.

Т — три раза медленно вдохнуть и выдохнуть.

Это позволяет совладать со стрессом.

О — отвлечься.

Займитесь чем-нибудь интересным или просто поговорите с кем-нибудь на тему, не связанную с курением.

П — пить воду.

Сделайте медленный глоток, подержите воду во рту, почувствуйте ее вкус.

Самое главное — не позволить снова начать сомневаться: бросать курить или нет. Вы уже приняли решение. Курящее это еще пытается обмануть «всего одной сигареткой» — не поддавайтесь. Облегчения не наступит — будет только хуже. Обращайте меньше внимания на эти «провокации». Они вскоре утихнут сами собой.

ПОМНИТЕ О ПЛЮСАХ

Уже через несколько дней без сигарет вы заметите, что запахи стали ярче, еда — вкуснее. Со временем кожа лица посвежеет, с кожи пальцев уйдет желтизна, пройдет кашель, и появится возможность дышать полной грудью.

Чтобы забыть об этой пагубной привычке, нужно преодолеть себя, но это того стоит.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Бегом от привычки

Отказ от курения — дело важное, но зачастую нелегкое. Ученые утверждают: если вы добавите умеренные занятия спортом в вашу повседневную жизнь, это значительно поможет вам раз и навсегда отказаться от сигарет. Как справиться с зависимостью с помощью спорта и с чего начать, нам рассказал постоянный ведущий рубрики «Советы тренера» Николай КЕЛЕП.



Спорт и курение

- Вам будет намного легче бросить курить, если вы начнете регулярно делать физические упражнения, — об этом говорят не только тренеры, но и ученые. Они обнаружили, что курильщики, которые регулярно делали физические

упражнения, гораздо быстрее и легче отказывались от сигарет, чем те, кто избегал физических нагрузок.

Упражнения способствуют вашему стремлению бросить курить с разных сторон.

Они помогают вашей сердечнососудистой системе в период отказа от сигарет выполнять свои функции на оптимальном уровне. Тренировки очищают тело от многочисленных токсичных веществ, содержащихся в сигаретах. Это эффективный способ борьбы со стрессом, связанным с отказом от сигарет.

Регулярные тренировки отвлекают вас от мыслей о сигаретах и не дают отвлечься на перекур. Если вы беспокоитесь о том, что наберете вес, бросив курить, имейте в виду, что тренировки сжигают лишние калории и помогают вам подавить волчий аппетит, часто возникающий при отказе от никотина.

Какие физические нагрузки нужны бросающим курить?

Если вы никогда не занимались раньше, то сейчас сможете достичь своей дневной

нормы физической активности даже, например, гуляя в быстром темпе во время обеденного перерыва, пользуясь лестницей вместо лифта и выгуливая вашу собаку по утрам и вечерам. Но, конечно, лучше, если вы займетесь регулярными тренировками.

Идеальным вариантом станут аэробные упражнения: фитнес, бег, танцы, баскетбол, теннис...

Попробуйте также заняться упражнениями, способствующими расслаблению и снижению стресса (йога или пилатес). Они полезны для дыхательной и сердечнососудистой систем.

Главное — делать то, что вам действительно по душе.

Как начинать заниматься?

Если вы никогда не занимались фитнесом, проконсультируйтесь с врачом перед тем, как начнете тренировки. Начинайте в медленном темпе и постепенно наращивайте интенсивность тренировок.

Попробуйте начать хотя бы с 30 минут аэробных упражнений умеренной интенсивности, таких как ходьба, несколько дней в неделю.

Занимайтесь очень умеренно и осторожно, пока состояние вашей сердечнососудистой системы не придет в норму. Можете делать три 10-минутных или два 15-минутных цикла упражнений в течение дня.

Что еще надо помнить, начиная тренировки в период отказа от курения?

Курение снижает вашу физическую выносливость, мышечную силу и гибкость, вредит сердечнососудистой системе, из-за чего вам становится труднее дышать во время физических нагрузок. Поэтому вполне возможно, что вначале тренировки у вас пойдут туго — будет не хватать воздуха, мучить одышка. Сталкиваясь с такого рода препятствиями, вам может начать казаться, что битва за здоровый образ жизни слишком тяжела.

Однако всегда помните о том, что долгосрочные преимущества, которые принесет вам отказ от сигарет, стоят того, чтобы продолжать бороться со своей зависимостью. И занятия спортом непременно облегчат вам это непростое задание.

ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Овсянка, сэр!

Кто не знает рекомендаций диетологов и приверженцев здорового питания: по утрам обязательно ешьте овсяную кашу. Но, как и всякий иной продукт, овсяная каша имеет определенные противопоказания. Медицинские исследования последних десятилетий подтверждают: польза и вред овсянки — доказанный факт. Попробуем разобраться в этом.

Заряд энергии и бодрости

В первую очередь, овес содержит много углеводов, а углеводы — превосходный источник энергии для человека. Польза овсянки заключается в том, что сложные углеводы обеспечивают организм человека бодростью и энергией до самого вечера.

Овсянка содержит множество микроэлементов и витаминов, нормализующих обмен веществ. Поэтому польза овсянки несомненна для людей, страдающих лишним весом или имеющих проблемы с желудочно-кишечным трактом. Протеины и клетчатка способствуют увеличению именно мышечной ткани, а не жировой прослойки.

Витамин В нормализует процесс переваривания пищи, положительно воздействует на кожу. Людям, страдающим дерматитами или аллергией, медики рекомендуют овсянку в качестве одного из основных блюд. Пользна овсяная каша при диарее или вздутии живота.

Фосфор и кальций укрепляют костную систему, корни волос и ногтевые пластины. И здесь польза овсянки очевидна для людей, страдающих патологиями опорно-двигательного аппарата.

Для людей, страдающих вегетососудистой дистонией, заболеваниями крови, сердца или других сосудов, польза овсянки также велика. Благодаря высокому содержанию в ней железа и минералов овсянка — прекрасный продукт для профилактики этих заболеваний.

Йод — для умственного развития, витамины А и Е — для красоты, калий и магний снимают мышечную усталость, а также рекомендуются при сведении мышц.

И самое главное — овсянка великолепный антиоксидант, необходимый для нашей красоты и молодости.

Главное - не переборщить!

Вред овсянки очевиден для людей, страдающих целиакией (непереносимость злаков).

Употребление каш в неумеренных количествах также приведет к тому, что вред овсянки превысит положительное воздействие на организм человека. Содержащаяся в овсянке фитиновая кислота при накоплении ее в организме в большом количестве приводит к вымыванию кальция из костной ткани.

Вред овсянки быстрого приготовления по сравнению с овсяными хлопьями состоит в том, что после специальной обработки витаминов в ней становится намного меньше. Кроме того, овсянка теряет при этом свою способность регулировать обмен веществ и обеспечивать организм человека энергией в нужном количестве.

Польза и вред овсянки полностью исследованы медиками. Это один из немногих продуктов, практически не имеющих противопоказаний. Ешьте овсяную кашу и будьте здоровы!



Страницу подготовила
Ирина Масальская.