

Советы желающим бросить курить от Smachno.ua.

Бросить курить сложно, но возможно. Главное - чтобы было желание и сила воли. Кулинарный сайт Smachno.ua составил список из пяти продуктов, а также нескольких советов, которые помогут бросить курить.

Осознание того, что никотин убивает, - первый шаг на пути к выздоровлению. Не сойти с этой нелегкой, но, несомненно, праведной стези помогут некоторые полезные продукты.

5 продуктов для курильщиков

1. Молоко

Многие курильщики говорят, что если перед тем как покурить, выпить стакан молока, то это испортит "вкус" сигареты.

Известен также способ, как с помощью молока заставить бросить курить. Нужно намочить сигареты в молоке, высушить их, а затем подсунуть курильщику. Говорят, горечь во рту от "молочной" сигареты будет настолько невыносимой, что докурить ее будет просто невозможно.

Потом же, всякий раз, как рука потянется за "нормальной" сигаретой, в памяти всплывут именно эти отвратительные впечатления.

2. Апельсиновый сок

В организме курильщика быстро разрушается витамин С, а никотин начинает заменять его. Чтобы этого не происходило, важно насытить организм витамином С. Тогда он снова обретет свое место, а потребность человека в никотине существенно снизится.

Апельсин - один из самых богатых источников витамина С. Поэтому на сок этого "помаранчевого" фрукта, лимонный сок, а также черную смородину советуют налегать курильщикам и людям, желающим бросить курить.

3. Сельдерей

Если перед тем, как покурить, съесть салат из сельдерея, то вкус сигареты тоже можно испортить. Подобным свойством обладают также огурец, кабачок, баклажан, фасоль, спаржа. По крайней мере, так утверждают сами курильщики.

Кроме того, эти овощи, если исключить из рациона алкоголь, соленую и жареную пищу, помогут уменьшить никотиновую зависимость.

В то же время сладких овощей и фруктов следует избегать: они утоляют голод, повышают настроение и активизируют работу тех областей мозга, что отвечают за удовольствие, а потому организм человека начинает требовать наслаждения, в случае курильщика - никотинового.

4. Брокколи

Капуста брокколи защищает от хронических болезней легких, которыми зачастую страдают курильщики. Химическое вещество сульфорапин, которое она содержит, повышает активность одного из генов (NRF2), который, в свою очередь, защищает клетки легких от повреждений токсинами.

Однако это не значит, что надо есть брокколи и вместе с тем продолжать курить. Даже в больших количествах капуста будет бессильна перед очередной атакой никотина.

5. Красное вино

Бокал красного сухого вина в день снижает риск заболевания раком легких у курильщиков и у тех, кто бросил курить, утверждают исследователи из Южной Калифорнии. Вероятность возникновения этого недуга у людей, которые курили, но при этом ежедневно выпивали бокал красного вина, была на 60% меньше, нежели у курильщиков, которые не пили вина, заметили специалисты.

Красное вино содержит ресвератрол и флавоноиды - они и дают такой позитивный эффект.

Вот только не стоит красное вино пить бочками. Иначе очень скоро придется лечиться не только от никотиновой, но и от алкогольной зависимости.

Нежелательные продукты

Алкоголь

Известно, что часто человек свою первую сигарету выкуривает после употребления спиртного. Алкоголь расслабляет сознание, а потому одна или несколько выкуренных сигарет не кажутся чем-то страшным. Курильщики со стажем знают, что спиртное в сочетании с сигаретами доставляет особенное наслаждение.

Кофе, чай, кола

Сочетание кофе с сигаретой весьма распространенное. Дело в том, что кофеиносодержащие напитки (кофе, чай, кола) улучшают вкус дыма. По крайней мере, так утверждают 45% курильщиков, опрошенных специалистами Университета Дьюка (Duke University Medical Center), что в штате Северная Каролина. Кроме того, кофе с сигаретой — дань моде, именно поэтому многие курильщики и предпочитают наслаждаться сигаретой под чашечку кофе.

Советы Smachno.ua для тех, кто хочет бросить курить

1. Пейте много воды и соков. 2-3 литра жидкости в день не допустят обезвоживания, вызываемого курением. Кроме того, многим курильщикам после выпитой воды или сока не нравится вкус никотина.
2. Чтобы бросить курить, попробуйте ненадолго сесть на молочную диету. Пейте каждый день по 1 литру молока: 1 стакан каждые 2-3 часа.
3. Стимулом бросить курить может стать чей-то авторитет. Если вы расскажете кому-то, чье мнение для вас весомо, о том, что бросаете курить, то потом вам будет совестно этого не сделать.
4. Бросить курить можно и на спор. Главное, чтобы "цена вопроса" была существенной: после того, как проиграете пари, вам может попросту не хватать финансов на сигареты.
5. Симптомы никотиновой "ломки" помогут облегчить специальные пластыри и жевательная резинка. Но помните, что их применение может растянуться на несколько месяцев, и они имеют побочные эффекты (тошнота, икота, боли в мышцах).
6. Курильщики, прочитавшие книгу Аллена Карра "Легкий способ бросить курить", так бросили курить. Попробуйте, возможно, Вам поможет тоже.