

Κόψε το τσιγάρο με 3 φυσικούς τρόπους!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:tellawoman.gr

Γράφτηκε από Χαρά Βλαμάκη

Ακολούθησε τα παρακάτω βήματα και θα απαλλαγείς από την καταστρεπτική συνήθεια του καπνίσματος!

Το πόσο κακό κάνει το κάπνισμα στην υγεία το γνωρίζεις από χιλιάδες μελέτες, αλλά όσο κι αν έχεις προσπαθήσει να το κόψεις, στο τέλος αποτυγχάνεις. Υιοθέτησε μερικές απλές καθημερινές συνήθειες, οπλίσου με υπομονή κι επιμονή και θα τα καταφέρεις!

1. Βάλε πολλά φρούτα και λαχανικά στη διατροφή σου. Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Buffalo της Νέας Υόρκης, όσοι από τους χίλιους καπνιστές 25 ετών και άνω που συμμετείχαν στη μελέτη έτρωγαν πιο πολλά φρούτα και λαχανικά, είχαν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να μείνουν μακριά απ' τον καπνό για έναν ολόκληρο μήνα. Αποδείχτηκε λοιπόν ότι τα φρούτα και τα λαχανικά μειώνουν την εξάρτηση από τη νικοτίνη, αφού οι φυτικές ίνες που περιέχουν δίνουν μία αίσθηση κορεσμού που αποτρέπει το κάπνισμα. Επίσης, σε αντίθεση με το κρέας, το αλκοόλ και τον καφέ, η γεύση των φρούτων και των λαχανικών δεν ταιριάζει με τη γεύση του καπνού. Γενικώς η υγιεινή διατροφή ωθεί συνειδητά ή υποσυνείδητα τους καπνιστές να στραφούν σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

2. Η αρωματοθεραπεία επίσης είναι σημαντικός βοηθός στον αγώνα της διακοπής

του καπνίσματος. Τα αιθέρια έλαια που είναι ιδανικά για την περίπτωση αυτή είναι: ylang-ylang, μέντα και ευκάλυπτος καθώς και λεμόνι που διαθέτει αποτοξινωτικές ιδιότητες και γεράνι που βοηθάει στην τόνωση των επινεφριδίων. Μπορείς να ρίξεις μερικές σταγόνες των παραπάνω αιθέριων ελαίων σε ένα μαντηλάκι και να το μυρίζεις κάθε φορά που σου έρχεται η επιθυμία να καπνίσεις.

3. Η ρεφλεξολογία σου δίνει μια συμβουλή: Άσκησε πίεση για 60'' στο σημείο του χεριού σου που αντιστοιχεί στο «παχύ έντερο». Το σημείο αυτό βρίσκεται στη μεμβράνη που ενώνει τον αντίχειρα με τον δείκτη. Επανάλαβε την κίνηση στο ίδιο σημείο και των δύο χεριών και θα διώξεις την ανάγκη να ανάψεις τσιγάρο!

Πηγή: faysbook.gr