

Как да откажем пушенето. □ Техники на внушение за отказване от пушене

За да отвикнете от вредния навик за пушене, всяка сутрин в полусънно състояние мислено произнасяйте 30 пъти формулата: "Аз искам и мога да преодоля вредния навик моята воля укрепва и за това ми помага психологическата нагласа." Едновременно със самовнушението трябва да намалите броя на цигарите с една всеки ден. И всеки ден (в продължение на 2-3 месеца) да вземете по 1 г витамин С (с храната и водата). Въглеродният двуокис от цигарите се свързва с хемоглобина, затруднява доставянето на кислород в клетките и тъканите. Затова организмът на пушачите изпитва недостиг от витамин С.

Ако ви се пуши непреодолимо, изпийте чаша аерирана вода и изпълнете няколко дихателни упражнения.

Отказвайки цигарите, спазвайте диета в продължение на 5 дни

През 1-ия ден консумирайте сокове, вода, пресни и варени плодове. През 2-ия допълнете диетата с още плодове. През 3-ия ден яжте каша. През 4-ия млечни продукти. През 5-ия ден храненето вече е нормално.

Отказването от пушенето ще ви донесе:

- Намаляване обема на тялото на нивото на пъпа и излишната телесна маса за сметка на превръщането на натрупаните масти в мускулна тъкан.
- Подобряване обмяната на веществата при слабите, повишаване на телесната маса, закръгляне на тялото.
- Повишаване на издръжливостта в бита и в работа, увеличаване точността на движенията.
- По-леко и непринудено понасяне на неприятностите и конфликтните ситуации без

нарушаване на нервно-психическите функции.

- Постепенно намаляване на нуждите от лечение с лекарства. Повишаване на интереса към физическата култура и закаляването.