

Пристрастяването към цигарите може да стане още в първите няколко дни след начало-

От пушенето на никотин не се умира, тъй като получена-

ните клетки основно в мозъка и белите дробове. Те веднага го разпознават. Като

на никотин, се увеличава кръвното налягане, а периферното кръвообращение се забавя. Ра-

ЗАВИСИМОСТТА ОТ ТЮТЮНА НАСТЪПВА БЪРЗО

НАУЧНИ НОВОСТИ

До седмица никотиновият глад е налице

то на редовната им употреба, сочи изследване на учени от Харвардския и Масачузетския университет.

Типичните симптоми на никотиновия глад - тежест в гърдите и изнервеност - най-често се появяват до седмица след първата запалена цигара.

та доза е малка за това. Опасността идва най-вече от вредните вещества (над 4000), съдържащи се в дима. Според някои специалисти никотинът следва да е в една група с кокаина и хероина, що се отнася до зависимостта на организма от него.

Никотинът действа чрез рецептори в нерв-

резултат се влошава работата на нервните импулси, управляващи кръвоносните съдове, белодробната тъкан, жлезите с външна и вътрешна секреция.

Когато рецепторите сигнализират за наличие

ботата на мозъка се изменя и това дава тласък на цял ред ендокринни и метаболитни промени.

Веднага щом организмът свикне с количеството никотин в кръвта, той се опитва да го поддържа и човек отново иска да посегне към тютюна.

Ден първи

Най-важното е да се започне!

Защо изобщо е необходимо да се полагат усилия? Защото излишните калории винаги ще добавят излишни сантиметри на талията ви. Освен това натъпквайки се с храна за през нощта, вие не давате възможност на организма пълноценно да си почине, а принуждавате вътрешните органи активно да работят.

Най-често срещаната ситуация е: когато вечер (около 21 ч. например) кротко отмаряте пред телевизора и изведнъж от нищото в съзнанието ви изниква образ на огромно парче димяща пица или хрупкаво печено пиле, или пълна купа с вкусен сладолед. Краката ви сами тръгват към хладилника. Спрете! Кажете си, че ще изядете любимата си вкусотия след 10 минути. Ако успеете да издържите 10-15 минути, съблазнителта ще отстъпи. Запомнете - успехът или неуспехът зависят само от вас.

Нещо за домашно: изрежете от някое списание фигурата на жена (мъж), от която се възхищавате и каквато желаете да притежавате, и я залепете на хладилника

Ден втори

Капаните на апетита

И ако главната цел през първия ден беше да се научите да казвате твърдо "не", то през втория е важно да усвоите всички онези малки хитрости, които да ви предпазват от импулсивните покупки и респективно от преяждане. Най-добре е в къщата ви да липсват "изкушения". Основното изискване тук е да положите усилия да не посещавате секторите със сладки работи в магазините или щандовете с тежки продукти. Ако обаче имате деца и не можете току-така да се освободите от всички вкусни неща въкъщи, то тогава от помощ биха били:

1. Ментовите бонбони без захар - малко калории, свеж дъх вместо излишни

килограми.

2. Миенето на зъби - щом почувствате желание да поемете към хладилника, незабавно влезте в банята и си измийте зъбите. Мозъкът ви ще получи сигнал, че вече сте се нахранили и се готвите за сън.

3. Ароматизираните свежи със сладка миризма -

ароматите на банан, вишна, ягода, ябълка и портокал.

Ден трети

Борба с преяждането „от нерви“

нюрът е станал с "лице към възглавницата" или пък в работата денят се очертава да бъде тежък - в живота на съвременния човек съществуват достатъчно причини за стрес. Вечерният поход към хладилника е най-лесният начин да заб-

но, но след това лесно ще се освободите от вредния навик.

Ден четвърти

Нощното ягене е изключително вреден навик, чието отказване по трудност може да се сравни само с опитите за отказване на цигарите. Както и при борбата с тютюнопушенето, и тук съществуват няколко начина на противопоставяне. Лекарите от канадския Център по диетология са разработили специален петдневен курс за борба с нощните набези до хладилника. Според тях за окончателното отказване от лошия навик са необходими 8-9 дни. Пет - за прилагане на специалната програма и три-четири - за затвърждаване на наученото. И в този случай най-важното за успеха е човек да има желание и да положи известни усилия!



СПЕТЕ НОЩЕМ, ЯЖТЕ ДЕНЕМ!

изследванията показват, че те могат да ви помогнат да преодолеете желанието си "за нещо сладичко". За особено полезни се смятат

След скуката стресът е най-често срещаната причина за преяждане. Веднъж децата са "си стъпили на ушите", друг път парт-

равите за всичко и да си доставите удоволствие. А не сте ли се замисляли наистина ли храната може да ви даде усещане за комфорт?

1. Опитайте се да решите проблема. Измислете някакво решение, само не яжте!

2. Доставете си удоволствие, като си пригответе една хубава гореща вана, а също и чаша билков чай.

3. Представте си, че сте красиви, стройни - такива като жената/мъжа, чиято фигура сте окачили на хладилника. Е, отива ли му на такъв като вас да преяжда нощем?!

4. Купете си видеокасета с аеробика и всяка вечер танцвайте до пълно изтощение. Не забравяйте, че вашата цел е да издържите още няколко дни без вечерните "пирове". След като завършите курса, още няколко дни ще ви бъде труд-

Основният виновник за преяждането е скуката!

Телевизорът е една от главните причини за нощните "пиршества". На хората, които се занимават с реклама, е добре известно, че само един кадър е достатъчен да замени хиляди думи. В случай че всяка вечер гледате телевизия в продължение на два и повече часа, опитайте се да използвате същото време за всичко онова, което не сте успели да свършите през деня, или още по-хубаво - заемете се със самоусъвършенстване.

1. Избирайте само онези нови информация и знания и превключвайте по

во ли още не).

3. Запишете се на вечерни курсове по шев и кройка, чужд език, компютърен дизайн и пр.

Ден пети

Всеки има нужда от подкрепа!

Ако в предишните четирите дни сте успели да останете на страни от нощните походи до хладилника, то вие сте на верен път и шансовете да се избавите от лошия навик са големи. Симптомите, които изпитвате, са подобни на тези, които сполетяват хората, опитващи се да откажат цигарите. Важното е да повярвате, че след седмия ден напълно ще се освободите от непреодолимото желание да нарушите забраните. За да преживеете по-лесно този критичен момент:

1. Всяка сутрин закусвайте обилно. Добрата закуска ще ви зареди с енергия и ще ускори обмяната на веществата през целия ден.

2. Хапвайте по-малко, но често.

3. Не пропускайте засищаната, но лека вечеря.

Идеални хора не съществуват, така че не се винете, ако внезапно "рухнете". Просто на следващия ден започнете отново.