

## Sigarayý Býrakma - Býrakýrken Yapabilecek Sorunlar

Onaylayan www.bguner.com  
Thursday, 20 September 2007  
Son Güncelleme Friday, 21 September 2007

Sigarayý býraktýktan hemen sonra, kendinizi her zamankinden daha sinirli, aç, yorgun, huzursuz ve tahammülsüz hissedebilirsiniz. Sigara içmek için biddetli istekler duyabilirsiniz. Ayrıca uyumada zorluk çekebilir ve öksürmede, bir artma fark edebilirsiniz.

Nikotinin kesilme pikayetleri, vücuslun nikotinden temizlenmesinin bir sonucudur. Nikotinin çoðu, 2 ya da 3 gün içinde temizlenir, ancak bedeninizin nikotin isteði haftalarca sürebilir.

Ýptahýnýzda bir artýþ ya da tat ve koku alma duyularýnýzda iyileþme hissedebilirsiniz. Dolaylý olarak bu, kilo almayla sonuçlanabilir. Sigarayý býrakmak, otomatik olarak kilo alacaksýnýz anlamýna gelmez, ayrıca makul ve geçici kilo alma, sađlýđýnýzý tehdit eden bir þeyden kurtulmak özellikle kanser olma, kalp ya da akciđer hastalýđýna yakalanma þansýný azaltmak için ödenmesi gereken bir bedeldir. Apýn kilo almadan korunmak için birtakým ipuçlarý þunlardýr:

-Her yemekten önce bir bardak su için

-Dikkatli bir þekilde, iyi dengelenmiþ menüler hazýrlayýn ve kalorileri sayýn.

-Düþük kalorili içecekler dahil olmak üzere önceden yiyeceđiniz düþük kalorili ve az yađlý yiyecekleri hazýrlayýn.

-Eđer ađýz zevki bir sorun haline geliyorsa, þekersiz sakýz çiđneyin ya da havuç turþu, çekirdek ya da kereviz gibi atýþtýrmaýk yiyecekler yiyin.

-Her hafta tartýlýn ve düzenli olarak egzersiz yapýn.

Ýyileþme sürecinizde kabýzlyk çekerseniz, diyetinize çiđ sebzeler gibi çok selülozlu yiyecekler ekleyin.

Gerilim ve sinirlilik, genel sigarayý kesme pikayetleridir. Uygun gevþeme tekniklerini öðrenin. Yürüyüp yapýn, duþ alýn ya da banyo köpüđü dolu küvete girin. Sanki sigarayý içinize çekti gibi derin ve yavaþ nefes alýn ve bu iþlemi birkaç kez tekrarlayýn.

**Unutmayýn: baþaramazsanýz, yeniden deneyin.**

