Памятка желающим бросить курить

Дыхательные упражнения

I. Сесть прямо (можно лечь или выполнить упражнения стоя). Расслабить мышцы тела, сделать глубокий выдох (при этом брюшной пресс втянуть вовнутрь). Затем медленно сделать вдох, состоящий из трех последовательных фраз:

1- медленно выпячивать живот вперед, диафрагма опускается, и воздух как бы сам засасывается в легкие;

2- расширить нижнюю и среднюю части грудной клетки, отвести плечи назад. Воздухом наполняется средняя часть легких;

3- постараться расширить, выпятить грудную клетку и немного приподнять плечи, одновременно втягивая в легкие последнюю порцию воздуха (обратите внимание - во время этой фазы живот немного втягивается во внутрь).

После вдоха необходимо немного задержать дыхание, сделать паузу. Продолжительность ее равна примерно половине времени вдоха. Затем переходят к выдоху. Его делают так же медленно, как и вдох. Продолжительность выдоха равна длительности вдоха.

Выдох делают в три плавно сменяющиеся фазы:

1- втянуть во внутрь брюшной пресс;

2- сжать грудную клетку локтями (прижать их к боковой поверхности грудной клетки);

3- опустить плечи, ключицу. Вытолкнуть оставшийся в легких воздух наружу.

После выдоха следует пауза, равная предыдущей. Иногда выдох по длительности может несколько превышать вдох. Для того чтобы легче было разучить это упражнение, можно потренироваться перед зеркалом, положив одну руку на живот, другую - на верхнюю часть грудной клетки.

II.Сделать максимально глубокий вдох, выход - порциями, задерживая каждую в легких на 2-3 секунды. Воздух выдыхать через плотно сжатые трубочкой губы (звук «пуф»). Выдох - до полного освобождения легких от воздуха. Это так называемое «очистительное» упражнение.

Диета бездымного дня

В первую неделю отвыкания от курения целесообразно исключить из рациона острые блюда, крепкий чай, кофе. Желательно употреблять больше растительной пищи, соков, минеральную воду, витамины. Ни капли алкоголя!

Учитывая, что выкуренная сигарета уничтожает почти суточный запас витаминов С и В, необходимо серьезно относиться к выбору блюд.

Врачи Е.С. Черник и Е.Б. Попова советуют еще за 1-2 недели до полного отказа от курения принимать аскорбиновую кислоту по 200-300мг в день.

Активнее используйте продукты, богатые витаминами. Так, например: витамины группы В1 содержатся в пшеничной муке грубого помола, гречневой и овсяной крупах, ржаном хлебе, помидорах, горохе, фасоли, бобах, чечевице и др. Витаминов В2, В6, В12 больше всего в мясных (печень, сердце, почки, мозги) и молочных продуктах (сыр, творог, сметана).

Витамин РР содержится в пивных дрожжах, говяжьей печени, телятине, некоторых сортах рыбы (палтус, сельдь, сардины), грибах и т.д. Витамин С - в свежих овощах, фруктах, ягодах (щавель, крапива, петрушка, укроп, капуста, хрен, лимон, крыжовник, земляника, шиповник, черная смородина и др.).

Профессор Пермского медицинского института, заведующий кафедрой гигиены питания А. Кощеев, рекомендует во время отвыкания от курения несколько изменить привычный рацион питания. Целесообразно ограничить употребление жареных и соленых блюд, уменьшить количество жирной пищи, острых и соленых приправ, снизить количество сахара. В этот период полезнее молочно-овощная диета. Овощи можно употреблять сырыми, вареными и тушеными. Количество растительных жиров следует увеличить до 30 г. в день, рекомендуется выпивать ежедневно половину литра молока. Желательно употребление меда и пыльцы растений (она продается в магазинах). Мед принимать по несколько чайных ложек 3 раза в день, пыльцу - по 2-4г в день с чаем или молоком. Хорошо в это время перейти на зеленый чай.

Для пополнения организма солями калия и с целью улучшения сердечно-сосудистой деятельности рекомендуется регулярно употреблять яблочный, клюквенный, рябиновый соки. Первые и третьи блюда следует витаминизировать (добавлять в готовое блюдо по 100мг витамина С и по 2 мг витамина В). Прием пищи должен быть регулярным, желательно в одно и то же время.

Утром целесообразно выпить мелкими глотками стакан холодной воды или сока, съесть одно-два яблока. Обильный завтрак нежелателен. Во время обеда лучше всего употреблять овощи, полезен стакан овощного сока. На ужин хорошо выпить стакан кефира или сока, можно съесть какие-либо овощи или фрукты. Непосредственно перед сном можно выпить стакан некрепкого чая с аскорбиновой кислотой.

Одну треть потребляемого хлеба замените сухариками, белый хлеб - диетическими сортами, содержащими отруби. Овощные салаты заправляйте растительным маслом, не лейте уксуса и не солите много, как раньше. Эти ограничения помогут уменьшить неприятные ощущения во время отвыкания от курения.

Итак, в помощь тем, кто решил бросить курить, - продуманная диета. Но главное - это воля и разум, непреодолимое желание тех, кто хочет победить привычку. Раз и навсегда!