

Ne csak a nikotint, a mozdulatot is pótolja

A cigifüst óriási nyomás az anyagcserén. A bevitt étel nem szívódik fel rendszeren. A cigisek általában soványabbak, mint a nem dohányzók.

Alapvetően pótcselekvés a cigarettázás: ideges vagyok – rágyújtok. Látszólag megnyugtat, pedig a cigiző csak eltereli egy kis időre a figyelmét a problémáról. Eközben az idegeit megeszi a bagó, lassanként általános remegések, pl. folyamatos kézremegés alakulhat ki.

A cigi a hétköznap monoton folyamatait megtörő szertartásos aktus is, ami erősen rögzülhet, ezért a leszokni vágyók figyeljék meg a lelki okokat is. Mielőtt leszoknának, be kell építeniük valamit ezek helyett. Én javaslok a gyógyteázást, vagy valami rendszeresen elvégezhető kis relax-frissítő mozdulat- vagy gondolatsort. Esetleg valamilyen szimpatikus hobbi is szóba jöhet, például kötögessen pár percig vagy farigsálgjon valamit stb. Ha ezt

A természetgyógyász tanácsai



Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatumkban várja kérdéseit a termeszetyogyasz@borsonline.hu e-mailre vagy levélben a **Bors 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

nem oldják meg és úgy szoknak le, akkor a cigik helyén maradó ürbe azonnal a cukorka, nasika, csokika meg a sütike vagy a dobozonként 12 kockacukornyi finomított cukrot tartalmazó üdítő ugrik be.

Ha kitalálnak valamilyen cigipótlót és nem gyűjtanak rá többet, akkor a legfontosabb szabályok a testsúlymegőrzéshez: 1. Soha ne vigyen be egy nap több kalóriát, mint amennyit eléget a szervezete. 2. A vacsora 4-szer jobban válik hájjá, mint a többi étkezés. Hat óra után csak vizet igyon. 3. Naponta legalább 3-szor egyen, egyenletes időközönként egyforma kalóriamennyiséget. Fogyasszon mindig sok zöldséget, és kevés, inkább semennyi finomított lisztet és cukrot.

