

ספריית החיזוק של יוסף

מזעור תופעות הלוואי הנפוצות ביותר בהפסקת עישון

מאת יוסף שפיצר

אצל הרבה, כשמתחילים להפסיק לעשן רמת הסוכר בדם נופלת. ניתן לייחס את תופעות הלוואי הנפוצות ביותר בשלושת הימים הראשונים לסוגיות של סוכר בדם. סימנים שחשים הרבה אנשים, כמו כאב ראש, קושי בריכוז, סחרחורת, עיוות תפיסת זמן והחשק לאכול דברים מתוקים, מיוחסים לעתים קרובות לנפילה הזאת ברמת הסוכר בדם. סימנים של סוכר נמוך די דומים לסימנים של חוסר חמצן, כמו התגובות אותן חשים בגבהים. הסיבה היא שאספקת הסוכר ו/או החמצן הבלתי מספקת פירושה שהמוח לא מקבל מספיק דלק. המוח שלך אינו מסוגל לתפקד בצורה אופטימאלית אם יש לך הרבה מאחד ולא מספיק מהאחר. כשאתה מפסיק לעשן, רמות החמצן הם לעתים טובות יותר משהיו במשך שנים, אך עם אספקה מוגבלת של סוכר, אין הוא יכול לתדלק את המוח שלך.

לא שסיגריות מכניסות סוכר למחזור הדם שלך; התופעה היא יותר אינטראקציה של סם הניקוטין כתמריץ, המשפיע על רמות הסוכר בדם. סיגריות גורמות לגוף לשחרר את המלאי העצמי שלו של סוכר ושומן באמצעות סוג של אינטראקציה של סם. כך, בכלליות, הוא פועל כמדכא תיאבון, כשהוא משפיע על מרכזי השובע במרכז ההיפותלמוס שלך. לגבי רמות הסוכר, ניקוטין בעצם עובד בצורה הרבה יותר יעילה מאוכל. אם אתה משתמש באוכל כדי להעלות את רמות הסוכר בדם, לוקח ממש עד 20 דקות מהזמן שאתה לועס ובולע את האוכל לפני שהוא משוחרר לדם, וכך למוח, כדי לקבל את האפקט הרצוי של תדלוק המוח. סיגריות, באמצעות העבודה דרך אינטראקציה של סם, גורמות לכך שהגוף משחרר את המלאי העצמי של סוכר, אבל לא ב-20 דקות, אלא בדרך כלל תוך שניות. במובן מסוים, הגוף שלך לא היה צריך לשחרר סוכר לבד בשמך שנים, כי אתה עשית זאת באמצעות האפקט השל הסם ניקוטין!

לכן הרבה אנשים זוללים המון כשמפסיקים לעשן. הם מתחילים לחוות ירידה בסוכר בדם ובאופן אינסטינקטיבי חוטפים משהו מתוק. כשמסיימים לאכול, הם עדיין חשים את הסימנים. בוודאי שכן, לוקח להם דקה או שתיים לאכול, אך לוקח עוד 18 דקות עד שהסוכר בדם מואץ. היות שהם לא מרגישים יותר טוב מיד, הם אוכלים קצת יותר. הם ממשיכים לזלול יותר ויותר, דקה אחר דקה, עד שלבסוף הם מתחילים להרגיש יותר טוב. שוב, כשמחכים לעלייה בסוכר בדם, אנחנו מדברים כאן על 20 דקות לאחר הבליעה הראשונה. אנשים מסוגלים לאכול המון ב-20 דקות. אבל הם מתחילים להאמין שזאת הייתה הכמות שהזדקקו לה לפני שיוכלו להרגיש יותר טוב. אפשר לחזור על זה מספר רב של פעמים במשך היום, וכך לגרום לצריכת המון קלוריות ולגרום לסיכון אמיתי של עלייה במשקל.

כשאתה מפסיק לעשן לפתע, הגוף נמצא במצב מסוים של אובדן, ולא יודע כיצד לעבוד באופן נורמאלי היות שלא עבד בצורה נורמאלית כל כך הרבה זמן. בדרך כלל, עד היום השלישי הגוף

שלך יסתגל שוב וישחרר סוכר לפי הצורך. הגוף שלך יבין כיצד לווסת סוכר בדם באופן יעיל יותר, מבלי לאכול יותר.

אולם יתכן שתמצא שעליך לשנות דפוסי דיאטה לדפוסים נורמאליים יותר עבורך. נורמאלי אינו כפי שהיה בתור מעשן, אך יותר קרוב למה שהיה לפני שהתחלת לעשן, בתוספת הגיל. יש כאלה שלא אוכלים עד הערב כשהם מעשנים. אם ינסו רוטינה זו כמעשנים לשעבר, יסבלו מתופעות הלוואי של רמת סוכר נמוכה. לא שמשהו לא בסדר אתם כעת, אלא שהם לא היו נורמאליים קודם. אין זה אומר שעליהם לאכול יותר, אבל אולי הם צריכים לחלק מחדש את האוכל שאכלו לדפוס המפוזר על-פני היום כדי שיקבלו מנות סוכר בדם במשך היום, כפי שהתכוון הטבע.

כדי למזער חלק מהתופעות האמיתיות של רמות סוכר נמוכות בימים הראשונים, מאד עוזר לשתות מיץ פירות למשך כל היום. לאחר היום הרביעי כבר לא יהיה צורך בכך, כי הגוף שלך יוכל כבר לשחרר מלאי של סוכר אם הדיאטה שלך הופכת לנורמאלית. אם יש לך בעיות המורות של עניינים הקשורים בסוכר בדם מעבר ליום השלישי, לא יזיק לדבר עם הרופא שלך ואולי לקבל ייעוץ תזונתי. כדי לאפשר לגוף שלך לשמר שליטה קבועה על כמות הגלוקוזה (סוכר) במוח ...

לעולם אל תיקח עוד שאכטה.

Author's Disclaimers and Use Authorization

Copyright © Joel Spitzer, 2008. This book or any portion thereof may be freely distributed in either electronic or print form so long as no charge is made for it, and so long as this notice remains with any significant portion of the book when distributed.

Joel Spitzer and www.WhyQuit.com are not affiliated with any product or service, nor do they endorse any service or product. It is our belief that a person does not need to spend any money in order to break free from nicotine. It is our belief that people do not need to be hypnotized, acupunctured, lasered, patched, gummed, lozenged, take bupropion, varenicline or any vitamin or supplement, or use any other product or procedure to quit smoking.

Joel Spitzer and WhyQuit.com provide all information totally free of charge. Our work may not be used to endorse any quitting product and service. Those marketing quitting products and services do at times approach us for consent to share our materials. We allow our materials to be distributed for the benefit of individual quitters but they must be distributed totally free of charge, without solicitation or donation requests, there can be no mention of any quitting service or product on any page of our materials, any reproduction must contain our copyrights, this disclaimer must be included in full, and sharing our materials should in no way be construed as an endorsement of any product or service.

Please contact us at articles@whyquit.com if any handout or publication is found to contain product or service information, or if these materials were used to market or promote any fee based product or service. Specific complaints will result in permanent revocation of permission for the offending business to distribute our materials.

Our literature is designed to support, not replace, the relationship that exists between a reader and his/her physician. Do not rely upon any information in this quitting literature to replace individual consultations with your doctor or other qualified health care provider