

# עלייה במשקל

## מאת ג'ון פוליטו

### ידע הוא כוח

העלייה במשקל ושמירה על המשקל בזמן הפסקת העישון הם נושאים חשובים, אך עלינו לשמור על סדר עדיפויות. יש 50% סיכוי שהתלות הכימית שלך בעישון ניקוטין תעלה לך בערך 5,000 ימי חיים, וסיכוי גדול יותר שתשאירך נכה ובעל פגם קבוע. כשאנו מפסיקים לעשן, היה עלינו להוסיף 34 עד 45 ק"ג כדי להגיע לרמת סיכון השווה לבריאות הקשורה בעישון חפיסה אחת של סיגריות ביום.

תן לעצמך את הזמן הדרוש כדי שיהיה לך נוח עם גופך המבריא לפני שתתחיל להתעסק בקילוגרמים נוספים. ניתן ליישם את המשמעת העצמית שאתה רוכש במשך ההבראה מהתלות בניקוטין לכל האתגרים של החיים, כולל העלייה במשקל של הפסקת עישון (צעדי תינוק – רק ארוחה אחת, גרם אחד, קילו אחד, או תקופת התעמלות קצרה אחת כל פעם – רק יום ביומו).

כפי שמסבירה ד"ר נורה וולקוב, מנהלת המכון הלאומי לשימוש בסמים (NIDA) במאמר "שים לב" להלן, האוכל והניקוטין התחלקו באותם נתיבי דופמין. ניקוטין שחרר גם אדרנלין. ברגע שצרכת הניקוטין מסתיימת, הרבה מנסים לאכול את זרימת הדופמין המופחתת לכמויות המשתוות לאלה של הניקוטין, כרבים שאחרים יוזמים מריבות איומות או יוצרים פחדים מגוחכים בניסיון לזרז את מאבק הגוף לשחרר אדרנלין נוסף. התחרות בין שבוע או שניים של חידוש רגישות ניורונים במוח וניסיון לשמור על המשקל ועל איזון במערכות יחסים הוא אתגר ברור, אך אתגר אתו אתה באמת מסוגל להתמודד.

לגבי מאבק הגוף או נתיבי בריחה הנגרמים ע"י הניקוטין, אחד הנתיבים האלה בראש אחראי לסיפוק אנרגיה מיידית כדי להלחם או לברוח מהנמר בעל השיניים החדות, ע"י שחרור שומנים וסוכרים שנשמרו לתוך מחזר הדם. כן, ניקוטין היה הכף שלנו, שהרשה לנו לוותר על ארוחות ועדיין לא לחוות רעב אמיתי, כי הארוחות הגדולות יותר שלנו הוחזרו לנו עם כל שאכטה במשך היום.

הדבר יוצר שני אתגרים בהפסקת ניקוטין: (1) ללמוד מחדש להזין את עצמנו, לפזר את צריכת הקלוריות היומית הנורמאלית באופן שווה יותר במשך כל היום כדי שלא נחוה סימנים של תנודות פראיות של סוכר בדם (לא קלוריה אחת יותר, אלא תדלוק קטן יותר בערך כל 3 שעות), ו-(2) ללמוד להתמודד שוב עם תחושת רעב אמיתי. לגבי תחושת הרעב, כשהיא מגיעה, לא חשוב אם נאכל באמצעות קיסם או מעדר, עדיין ייקח למערכת העיכול שלנו כ-20 דקות להמיר את המזון לאנרגיה המסוגלת לכבות את מתג הרעב בראש. אכלו לאט, נגיסות בגודל סביר, ואכלו בריא!

כמה מעשני ניקוטין אתה מכיר שאוהבים לרוץ? הם די נדירים. אך באינטרנט אנחנו רואים אינספור מעשנים לשעבר המפתחים תאוה לעסוק בצורות שונות של פעילות גופנית נמרצת ומתמשכת. דמיון לעצמך שתחוה גידול משמעותי בתפקוד הכללי של הריאות כבר בתוך 90 יום. קילוגרמים מיותרים יכולים להיעלם כשמחברים כושר עמידה וסיבולת עם עליה קטנה עד

בינונית בפעילויות גופניות. אם תגלה שעלית מספר קילוגרמים, תהיה סבלני עם ההבראה שלך!  
יכולות חדשות הן בדרך!

נשאר עקרון מנחה אחד הקובע את התוצאה לכולם, בלי ניקוטין רק יום ביומו. **לעולם אל תיקח  
עוד שאכטה.**

נשום עמוק, חבק חזק, חיה הרבה זמן!

#### **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](http://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](http://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](mailto: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