

Fyzická závislosť na nikotíne sa dá prekonať už za 3 dni. Vykročte zdravo do roku 2023!

- CZ24 News | 1. ledna 2023

Podľa výskumu amerického *National Institute of Health* (Národného inštitútu zdravia), ako ho zverejnil [National Cancer Institute](#) (Národný onkologický inštitút), trvá nikotínu len asi 72 hodín, kým opustí vaše telo.

Sú to však abstinénčné príznaky počas nasledujúcich 2 až 3 dní, ktoré spôsobujú, že je zdanlivo také ťažké prestať fajčiť. Mark Twain raz povedal, že prestať fajčiť je jednoduché, pretože „to už urobil tisíckrát“.

Väčšina fajčiarov a zástancov vapovania zažíva ťažkú čpavkovú nikotínovú „kocovinu“, ktorá sa často vyznačuje neznesiteľnými bolesťami hlavy, problémami so spánkom, zmenami nálad a úplným nedostatkom motivácie.

„Vitajte v klube,“ ako sa tiež hovorí. Títo ľudia sú však pripravení zanechať životný štýl fajčiara a prejsť do takého, ktorý sľubuje dlhovekosť, nadšenie a znovuzískanie kontroly nad svojimi náladami.

Podme teda zistiť, koľko nikotínu „konzumujete“ a vďaka tomu bude potom oveľa jednoduchšie riešiť odvykanie. Tu je rýchle porovnanie niekoľkých zariadení na dodávanie nikotínu a ich typické množstvo dodávaného nikotínu v miligramoch:

1. Cigarety

Jedna cigareta môže dodať až 20 miligramov nikotínu, čo znamená, že celé balenie, zvyčajne 20 cigariet, dodá viac ako 400 mg tretej celosvetovo najnávykovejšej látky.

2. Vapovanie

Vaping nie je oveľa lepší, hoci si väčšina ľudí myslí, že áno. Takmer všetky e-cigarety, ktoré si ľudia kupujú pre svoje prístroje na vapovanie, boli kvôli potencii ošetrované čpavkom. Nazýva sa to „freebase nikotín“ a je veľmi zdraviu škodlivý.

Jedno sedenie vapovania zvyčajne zahŕňa približne 12 až 15 potiahnutí. Keďže každý vdych obsahuje približne 1 mg nikotínu, dávka je takmer totožná s dávkou cigarety.

Opýtajte sa sami seba, či už vapujete alebo používate perá s vodnými fajkami, koľko sedení za deň vykonáte a koľko ťukov za jedno sedenie spravíte? Potom si to spočítajte.

3. Vodné fajky

Na jeden ťuk, ako sme už spomenuli vyššie, dodajú približne 1 mg.

4. Nikotínová náplast

Nikotínové náplasti existujú v troch hlavných potenciách – 7 mg, 14 mg a 21 mg.

5. Nikotínová žuvačka

Jedna nikotínová žuvačka, podľa druhu, dodá telu 2 mg alebo 4 mg nikotínu.

6. Nikotínové pastilky

Tie existujú v dvoch hlavných potenciách – 2 mg alebo 4 mg.

7. Cigary

Veľká cigara dodá telu v priemere asi 13 až 16 mg nikotínu.

8. Fajky

Naplnená tabaková fajka dokáže telu ľahko dodať 30 až 50 mg nikotínu.

9. Žuvací tabak

Jedna celá plechovka zvyčajne obsahuje takmer 150 mg.

10. Inhalátory

Väčšina inhalátorov dodáva organizmu približne 4 mg nikotínu z jednej 10 mg náplne.

Vzdať sa nikotínu, cvičiť a jesť čisto - trojité novoročné predsavzatie, ktoré môže byť jednoduchšie, ako si myslíte

Jasné, ľahšie sa to povie, ako urobí. Mnoho ľudí však veľa nevie o prírodných liekoch a superpotravinách zvyšujúcich dopamín v mozgu.

Zbaviť sa fyzickej závislosti na nikotíne trvá len 3 dni. No iba 1 deň stačí na to, aby ste začali meniť svoje každodenné konzumné návyky a zvolili si nejaké príjemné cvičebné rutiny. Takže poďme sa tomu všetkému teraz trochu povenovať tým najjednoduchším spôsobom.

Jesť zdravo znamená, že odteraz budete čítať štítok so surovinami na všetkom, čo kupujete. Zdravé jedenie odmeňuje človeka vitalitou, energiou, motiváciou, jasným myslením a schopnosťou zbaviť sa závislostí na drogách, alkohole alebo sladkostiach.

Väčšina fajčiarov (a dokonca aj väčšina zástancov vapovania) sa ani len nepokúša jesť zdravo, pretože vedľa, že znečistenie z cigariet by zdravé jedlo aj tak prevážilo. Tak načo sa snažiť.

Jesť zdravo a užívať doplnky stravy pri odvykaní od nikotínu je kľúčové. Začnite odstránením väčšiny lepku, spracovaných olejov a všetkého, čo obsahuje „pridané cukry“.

Prestaňte ubíjať jedlo na smrť žiarením z mikrovlniek a vyhýbajte sa všetkým umelým sladidlám (spôsobujú vám väčší hlad po nezdravom jedle).

Nakupujte po vonkajšom obvode v obchodoch s potravinami a supermarketoch. To je miesto, kde zvyčajne nájdete zdravé a nespracované potraviny, ktoré by mali byť vašou základnou potravou namiesto jedál rýchleho občerstvenia.

Vyhňte sa alebo minimalizujte konzumáciu alkoholu, najmä pri odvykaní od nikotínu,

pretože alkohol pôsobí ako krátkodobý stimulant, no dlhodobo tlmí rovnako ako nikotín.

Pravidelne cvičte jednoduché a bezpečné aktivity, ktoré si môžete užiť

Zdá sa, že veľa ľudí, ktorí prestanú fajčiť alebo vapovať, jednoducho nedokáže nájsť energiu a nadšenie na cvičenie. Nechcú chodiť do telocvične, pretože sa na to jednoducho „necítia“ a možno nechcú míňať peniaze.

Kľúčom k tomu, aby ste sa dostali do cvičebnej rutiny, je jednoduchosť a zábava. Na to väčšina ľudí zabúda, pričom odmena býva úžasná.

Nižšie uvádzame [video](#) (v angličtine) s viac ako 4 miliónmi zobrazení od veľmi populárnej učiteľky domáceho cvičenia a jej jednoduchý plán.

Ide o základnú rutinu bezpečných cvičení s až 20-minútovým výberom cvičení, ktoré môžete vykonávať v pohodlí svojho domova:

[ZDROJ](#)

Spracoval: Badatel.net