

- Программа «В помощь бросающим курить» поможет Вам сделать этот решительный шаг к здоровью и даст Вашему организму выйти на другой уровень на пути восстановления здоровья

Представляем вам новую программу от NSP «Бросающим курить»

Просто ли бросить курить? Конечно! Это можно делать несколько раз в день! Шутка...

Существует целый ряд методик, которые помогают человеку сделать этот серьезный шаг в своей жизни более эффективным. Вот эти рычаги:

1. Назначьте дату, чтобы успеть подготовиться.

Большинство курильщиков хотя бы раз в жизни решали: «Всё, с завтрашнего дня — ни одной затяжки!» Конечно же, они сдерживали слово. Вплоть до первой нервной встряски или момента забытья...

Проблема в том, что курение — не только физиологическая, но и психологическая зависимость. Возможно, вы этого не осознаёте, но сигарета тесно связана определенными ритуалами: возможностью выдохнуть в разгар нервного рабочего дня, обсудить в курилке то, что нельзя обсуждать в офисе, поговорить по телефону с любимым человеком, выпить чашку кофе, и т.д. Если вы бросаете курить в один день, на месте этих значимых моментов образуется зияющая дыра: вроде всё хорошо и чашка кофе в руке, но чего-то не хватает...

Поэтому бросать курить с завтрашнего дня — спорный вариант. Лучше назначить точную дату. Не слишком близкую, чтобы успеть подготовиться, и не слишком далёкую, чтобы не передумать.

Подготовка заключается в следующем. Вам необходимо отвязать курение от каждодневных отдыха и удовольствий. Если вы привыкли совмещать чашечку кофе с сигаретой — пейте, но без сигареты. Пообещайте себе: «Я сейчас выпью кофе, а перекурю через 15 минут» — и сдержите обещание. Если вам необходимо неформальное общение с коллегами, идите на него без сигареты, опять-таки пообещав себе перекур некоторое время спустя.

И когда в итоге наступит день X, ваша ломка, связанная с отказом от сигареты, будет уже не столь сильна.

2. Записывайте значимые для вас ситуации (триггеры) и исключайте их из жизни.

Несколько дней скрупулёзно описывайте все моменты, когда вы закуривали. «Пью утренний кофе». «Закурил, чтобы поговорить с коллегами». «Сел в машину». Затем попробуйте видоизменить хотя бы те ситуации, которые повторяются день изо дня.

Например, если вы привыкли выкуривать сигарету под утренний кофе, начните пить чай. Или вовсе перейдите на здоровые завтраки: вряд ли вам захочется курить под овсянку.

3. Заместите курение иными удовольствиями или занятостью.

Идеальное время, чтобы бросить курить – отпуск. Стрессов, провоцирующих тянуться к сигарете, нет. Интересной деятельности полно: сплав по бурной горной речке или автобусное турне по Европе, где никто не будет тормозить или проветривать Лувр, чтобы дать вам возможность перекурить... Главное тут – вынести из подобного опыта осознание: «Я курю не потому, что хочу, а потому, что мне просто скучно и нечем себя занять».

4. Займитесь спортом.

Если говорить о заместительной терапии, то физические упражнения — один из наиболее здоровых вариантов. Как показывают исследования, занятия спортом отвлекают от мыслей о сигаретах, поднимают настроение и дарят чувство контроля над собой.

5. Придумайте, как побороть порыв.

Желание закурить чаще всего возникает спонтанно. Сначала мы на эмоциях хватаемся за сигарету, затягиваемся, и лишь затем мозг вопит: «Что ты делаешь, мы же обещали!» А поздно.

Поэтому крайне важно выдержать небольшую паузу между «Ох, как хочется закурить» и щелчком зажигалки. Эксперты уверяют, что острое желание ухватиться за сигарету длится не более 3–5 минут. Придумайте, чем можно заполнить это время, и постарайтесь вывести это действие на автоматический уровень. Например, потянуло к никотину — отжимаемся несколько раз, или жуём твёрдое яблоко, или грызём зубочистку, или просто открываем окно и делаем несколько глубоких вдохов.

Подойдёт любой вариант, лишь бы заполнитель пауз стабильно был под рукой в нужный момент.

6. Подключайте соцсети или образуйте коллектив off-line.

Звучит смешно, но те курильщики, которые рассказывают о ходе своей борьбы с вредной привычкой в соцсетях, добиваются успеха значительно чаще, чем те, кто пытается бороться с тягой к сигаретам офлайн.

Благодаря соцсетям или реальной группе вас будут поддерживать другие люди. Кроме того, соцсети полны мотивирующими историями тех, кто уже завязал с курением.

7. Увеличьте содержание пищевых волокон в рационе.

Исследование, проведенное учёными из Университета Буффало (США), доказало: чем больше овощей и фруктов потребляет человек, тем легче он переносит отказ от курения.

Соль в том, что тягу к табаку наш мозг нередко путает с тягой к клетчатке. Угостившись салатом из капусты или хрустящим яблоком, мы обманываем организм: ему начинает казаться, будто желаемое он уже получил, а потому сигарета вроде как неактуальна. Само собой, что продукт Локло от NSP с этим справится просто идеально!

8. Используйте специальные средства, снижающие физическую зависимость от курения.

Первое среди них – Лецитин . Дело в том, что в процессе курения в организме нарушается механизм создания ацетилхолина – одного из главных наших нейромедиаторов. Он попросту вытесняется никотином. Как только человек бросает курить, он начинает страдать от дефицита ацетилхолина, что воспринимается как самая настоящая ломка. Лецитин дает организму относительно быстро восполнить дефицит ацетилхолина и облегчить процесс отказа от курения. Второй важнейший ресурс – это 5-Эйч-Ти-Пи Пауер . Его задача – дать возможность нашей нервной системе создать необходимое количество важнейшего нейромедиатора – серотонина. Когда человек борется с зависимостями любого характера, расходование серотонина идет удвоенными темпами. Это приводит к снижению настроения, тревожности. Для того, чтобы убрать этот эффект, мы используем 5-Эйч-Ти-Пи Пауер

9. Ускорьте процесс детоксикации.

Необходимо активировать легкие для ускоренного самоочищения от продуктов горения и избытка густой слизи, которая постоянно образуется у курильщиков, как механизм защиты. Идеальные продукты для этих целей это СС-А и Хлорофилл жидкий. Совместное действие этих двух продуктов дает активный дренажный эффект в отношении легких. Причем часто настолько интенсивный, что бывшие курильщики даже пугаются количеству отделяемого. А когда они видят, ЧТО было в их легких, то их мотивация на этом пути значительно увеличивается.

10. Пройдите поведенческую терапию с помощью психотерапевта.

Этот специалист проанализирует ваш психологический профиль, поможет найти причины, которые заставляют вас тянуться к сигаретам, и подскажет, как скорректировать образ жизни, чтобы тяга к никотину снизилась.

P.S. Не надо заикливаться на каком-то одном способе. Попробуйте совместить несколько методов, выбрав те, которые кажутся вам наиболее разумными и комфортными. Это значительно повысит ваши шансы на успех.

Программа «В помощь бросающим курить» поможет Вам сделать этот решительный шаг к здоровью и даст Вашему организму выйти на другой уровень на пути восстановления здоровья. Примерную схему приема этой программы смотрите ниже.

1 месяц		Доза	Кратность	
	Лецитин NSP	2 кап.	3	
	Хлорофилл жидкий	5 мл	2	
	Си Си-Эй	2 кап.	3	
	5-Эйч-Ти-Пи Пауер	1 кап.	2	
2 месяц		Доза	Кратность	
	Лецитин NSP	2 кап.	2	до конца упаковки
	Хлорофилл жидкий	5 мл	1	до конца упаковки
	Си Си-Эй	1 кап.	1	до конца упаковки

Расширением данной программы могут служить следующие продукты:

Эйч Ви Пи при нарастании явлений тревоги и бессоннице, особенно на первых неделях программы. Это связано с синдромом отмены. Комплекс растений, входящих в Комплекс с валерианой помогает человеку быть более стабильным на выбранном пути.

Локло – богатый источник клетчатки как растворимой, так и не растворимой, помогает не только обмануть организм, как было указано выше, но и способствует более активной детоксикации. Он актуален как в начале программы, так и ближе к ее окончанию, особенно в сочетании с таким продуктом, как Лимфатик Дренаж. Такой тандем делает процесс очистки организма от последствий курения значительно более эффективным. Для

активации легочного дренажа совместно с Си Си-Эй эффективно использовать продукт Брэс Из в тех же дозах, что и Си Си-Эй.

Сил, креатива и осознанности Вам на этом благородном пути! И Ваш неповторимый организм скажет Вам громадное спасибо!!!

<https://nsp.com.ua/shop/bady/147341.html>