

Какво се случва при спирането на цигарите?

Съществува страх от отказване на цигарите, от възможното последващо напълняване. Има хора, които са спрели цигарите, но са напълнели, след което отново са продължили с пушенето, надявайки се до отслабнат, отбелязва д-р Пиер Дюкан.

Напълняването при отказ от цигарите се дължи на два фактора:

Първи фактор - този фактор е известен като компенсация на устата. Всички знам, че психоаналитици и терапевти говорят за орални усещания, които са известни от периода на новороденото, което има потребност да изпитва дадени усещания, които му създават определен комфорт. Това се случва и при пушачите - да сложат нещо в устата си, за да задоволят потребността от орални усещания. Затова те постоянно хрупат нещо което им носи приятен вкус, но вкарва в организма им калории. Така те заместват премахнатото усещане, което носи цигарата в устата, но пълнят организма си с калории и пълнеят.

Втори фактор - Към първият фактор се прибавя и втория, при който, докато сме пушили никотинът не ни е позволявал да изгорим определено количество калории, и при спирането на доставката на никотинът тези калории са започнали да се трупат свободно в организма.

Комбинацията между тези два фактора - сетивен и метаболичен довежда до напълняването след спирането на цигарите, но не изчезва автоматично, ако възобновите пушенето.

Важно нещо, което трябва да се знае, е че напълняването след спирането на цигарите трае шест месеца. След изтичането на този период обмяната на веществата се нормализира, както и желанието да се похапва - нещо като компенсации на цигарите, намалява.

Как да предотвратим напълняването след спирането на цигарите?

Ще разгледаме случай на пушач, който не е предразположен към напълняване и е пушел по-малко от 10 цигари на ден. Той трябва да приложи Протал IV, с протеиновия четвъртък и трите лъжици овесени трици.

Ако е пушел до 20 цигари дневно, той трябва да приложи Протал III през първите три месеца на

Спирането на цигарите и да премине към Протал IV в продължение на още 4 месеца.

Превенция при пушач, предразположен към напълняване

Ако пушачът е предразположен към пълнеене и има други рискови фактори като сърдечна недостатъчност, диабет, следва да се приложи Протал II с редуване 1/1, след това Протал III в продължение на пет месеца и накрая Протал IV в продължение на минимум 6 месеца, съветва д-р Пиер Дюкан.

Отказ от цигари при силно изразена склонност към напълняване

При този случай наблюдаваме желание за силни орални усещания и забавена обмяна на веществата, пушачът е пълен и съществува риск от сърдечно съдови заболявания.

Отказът от цигари изисква помощ от близки и лекар, за да се преодолеят 2 толкова важни зависимости. Лекарят понякога изписва антидепресанти и успокоителни, за да смекчи шока.

Диетата на д-р Пиер Дюкан тук се прилага в пълния ѝ вид. Започва се с ударен режим - пет до седем дни чисти протеини и зеленчуци, след което се преминава през смесен режим с редуване 5/5, , продължава се с режима на запазване на теглото - на всеки свален килограм по десет дни и протеиновия четвъртък в добавка три супени лъжици овесени трици дневно през целия живот.

Как се лекува напълняването с диетата на д-р Пиер Дюкан след отказа от цигари?

И тук се прилага целия план Протал - 5 дни Протал I, Протал II с редуване 5/5, Протал III -

Десет дни на свален килограм и продължителен Протал IV , ако е пушел до 20 цигари и доживотен ако е пушел повече от 20 цигари дневно, завършва д-р Пиер Дюкан.