

HEILSA

RØRSLA MINKAR UM
TRONGD EFTIR NIKOTINI

At sleppa sigarettini er ikki neyðturviliga tað sama sum at sleppa sær av við nikotinið, tí tað eru fá evni, sum fremja størri bundinskap enn nikotin

Vilmund Jacobsen

Nikotin telist millum tey evni, sum fremja størsta bundinskap yvirhvur. Tí eigur avvenjing av evnum, sum hava nikotin í sær, altíð at fylgjast upp við einari ætlan um, hvussu tú sleppur av aftur við nikotinið.

Um ikki, er vandi fyri, at hetta verður tín nýggi bundinskapur – antin tað er plástur, tyggigummi, spreidd ella annað við nikotini í.

Men, tú kanst eisini geva tínun abstinensum eitt náttúrligt mótsæl.

Skaðilig evni

Sigarettroykur hevur eina røð av skaðiligum evnum og árinum. Tað ivast tey fæstu í. Tó er vert at nevna nøkur av skaðiligu árinunum, tí hesi kunnu partvís mót-arbeidast við føðsluevnum, rørslu ella øðrum lívsstílsviðurskiftum.

Sigarettroykur hevur fleiri skaðilig evni, sum leypa á orkuverkini í kyknunum – eisini rópt mitokondriurnar.

Ein mitokondri er innan kyknulívfrøðina at finna í flestu sonevndu eukaryotu kyknunum. Ein mitokondri, sum ofta verður rópt orkuverkið í kyknunum, er millum 0,5 og 1,0 mikrometur í tvørmát.

Tað eru hesi orkuverk, sum skaðiligu evnini í royki kunnu leypa á.

Við royking súrna eisini fitievnini í blóðinum, soleiðis at hesi saman við kálki og bruna-broytingum seta seg í æðrahinnuna í lívæðrum og kunnu gerast til æðrakálking.

Roykjarar troyta eins og onnur sína goymslu av lívstýðningarmiklum antioxidantum – í fyrsta

lagi C, E og B-vitaminum, sum eru týðningarmiklar fyri alt virkseimið í likaminum.

Ert tú roykjari, kann tað vera skilagott at taka tilskot av nevndu vitaminum umframt tilskot av Q10, sum likamið ger sjálv, men sum roykjarar brúka eyka nóg av.

Men, hvussu er so støðan, tá fólk, sum hava roykt, gevast at roykja?

Nøkur av eyðkennunum, sum oftast síggjast hjá roykjarum, sum halda uppát, er troyttleiki, vánalig evni at hugsavna seg, erkvísi, angist, vánalig evni at stýra armum og beinum, vaml, høvuðpína og øktur matarlystur.

Samstundis uppliva nóg, at stoffskifti og brenning av feitti í fyrstani minkar. Hetta merkir, at vektin økist við umleið 3-6 kilo hjá nógvum, sum gevast at royka.

Ráðini eru tó at arbeiða ímóti, at vektin økist við at eta skilagott og kanska fara ein gongutúr um dagin á ein hálvan tíma ella so.

Hugsa tað góða

Tá tú leggur av at roykja, er týðningarmikið at hava fokus á tey góðu tingini, sum tú fært í viðurlag. Tú fært at orka betri og virkisevnini veksa. Tí er hetta eisini ein góður móguleiki at byrja at ganga ella renna – bæði, tí tú ynskir at síggja skjót úrslit og tí, at rørsla er eitt gott viðurlag og gevur tær sálarligt gagn.

Ein røð av vísindaligum greinum um rørslu og roykitrongd hava víst, at rørsla minkar skjótari um trongdina, eins og abstinensir og aðrir



Tað finnst nógvir ymiskir hættir, sum kunnu hjálpa tær at leggja av at roykja, men felags fyri allar hættir er, at teir ikki kunnu geva tær viljan og avgerðina um at sleppa sigarettini

trongir, sum standast av upphaldi, hvørva skjótari.

Bert fimm minuttir við rørslu, eitt nú sum gongutúrur ella venjing í fitnessstøð, hava víst seg at vera eins effektiv og eitt nikotinplástur.

Likamið hevur eini ótrúlig evni at endurreisa seg sjálv, um tú gevst við áhaldandi at skaða likamið, men í staðin gevur likaminum øll neyðug føðsluevni.

Ein góð, men lítið

sædd hjálp móti abstinensum, er at broyta kostin, soleiðis at kosturin verður meira grundleggjandi. Tað merkir, at tú eigur at leggja teg eftir at eta meira grønmeti og fruktir, sum spakuliga loysa nikotin úr goymslum í feitti og vøddum.

Hinvegin eigur tú at eta avmarkaðar nøgdir av kjóti og kornvørum, ið er sýrugerandi kostur, sum loysir nikotin í størri nøgdum, men sum aftur

kann geva tær trongd til nikotið.

Vanar og mentalitetur

Tað finnst nógvir ymiskir hættir, sum kunnu hjálpa tær at leggja av at roykja, men felags fyri allar hættir er, at teir ikki kunnu geva tær viljan og avgerðina um at sleppa sigarettini.

Men, ert tú fyrst til reiðar at taka eitt tak fyri at sleppa av við sigarettina, kunnu ymiskir móguleikar hjálpa tær

við at taka broddin av abstinensunum.

Sum flestu roykjarar, sum hava roykt í mong ár, vita, so snýr royking seg ikki bert um nikotin, men eisini um vanar og mentalitet, og hetta eru ting, sum eisini eiga at takast við, tá avgerðin um at leggja av at roykja er tikin, og nakrir øðrvísi- og roykfríir dagar - dagar liggja fyri framman.

vilmund@sos.fo