



את ההרגל (הרע) שרבים מאמצים דווקא בתקופת השירות הצבאי ניתן לשנות. די אם נזכיר שעשן הסיגריות הינו אחד מגורמי הזיהום הנפוצים, ושאלו שואפים אותו לתוכנו הן כמעשנים פעילים (אקטיביים) והן כמעשנים סבילים (פסיביים). מעבר לזאת, גורם העישון לנטרול תהליכים רבים בגוף, ועקב כך לשבירת שרשרת הנשימה, האחראית על המשך תקין של פעילות החמצון של התאים. כאשר פעילות שרשרת הנשימה נפגעת, נפגעת גם פעילות יצירת האנרגיה התקינה בתאים; וכאשר האנרגיה אינה מיוצרת במידה מספקת, נפגעות פעילויות רבות, ונוצרים רעלנים ורדיקלים חופשיים הגורמים להרס התאים, הרקמות ולבסוף האיברים.

פגיעה זו באנרגיה גורמת לעייפות, תשישות, זכרון לקוי ולפגיעה בתפקוד. הקול מתעבה (ולא תמיד זה סקסי), איכות הרם יורדת ובעקבותיה נפגעים תפקודי הכבד, כלי הרם, הלב, הכליות ותפקודי הנשימה עד כדי מחלות קשות ומסוכנות. כיצד, אם כך, ניתן להפסיק לעשן?

- החליטו, תוך כדי ראיית היתרונות לבריאותכם, על הפסקת העישון או הפחתתו.
- עשנו חצי סיגריה, אך את המשך הסיגריה החזיקו מבלי להכניס לפה, עד להרגשת החום כאשר היא לפני כיבוש.
- שתו כמויות גדולות של מים.
- מומלץ לצרוך "תא המצני" או "סגוולה", המכילים חמצן, אנזימים רבים ואת כל רכיבי התזונה החיוניים, כדי לסייע למערכת הנשימה ולשרשרת הנשימה התאית מול נזקי העישון.
- מומלץ לשתות תה מצמח שן-הארי, המסייע לנטרול רעלים.
- השתדלו לאכול ארטישוק פעם ביום – הארטישוק חשוב לתפקוד הכבד.
- בצעו פעילות אירובית (הליכה, ריצה (בכל יום, במשך 30 דקות עד שעה).
- בצעו פעולת נשימה עמוקה לאורך הבטן – ונשיפה בחוזקה לאחר מכן.
- רצוי לצרוך תוסף תזונה "אומגקר", המכיל חומצות שומן חיונית (אומגה 3, אומגה 6, אומגה 9) באיוון ייחודי, ושומר על כלי הרם מנזקי העישון.
- החזיקו בידכם סיגריה עשויה מפלסטיק.
- אם בכל זאת אתם חייבים סיגריה, נסו לעשן מבלי לשאוף את העשן לחלל הפה.
- כדי לנטרל את ריח העישון אכלו פטרוזיליה טרייה, טבולה בשמן זית (זה גם בריא).