الجأ الى هذه الطرق الطبيعية لتتخلّص من عادة التدخين!

هناك أسباب عدّة تدفع المرء الى التدخين، ومهما كانت هذه الأسباب فانها تجعل المدخنين مدمنين. بالاضافة الى ذلك، تخلّف هذه العادة الكثير من الأمراض والمشاكل الصحيّة تطال أبرزها الرئتين كالتهاب الرئوي، وانتفاخ الرئة وسرطان الرئة. لذلك حان الوقت للتوقف عن التدخين! فإذا كنت على استعداد لذلك، **اليك بعض الطرق الطبيعية التي يمكنها أن تساعد في تقليل أعراض الانسحاب والرغبة في التدخين:**

- التأمل: يسمح بتقليل القلق والإجهاد بالإضافة إلى تعزيز منطقة الدماغ المرتبطة بقوة الإرادة.
- ممارسة اليوغا: تنظم اليوغا هرمونات التوتر الكورتيزول والأدرينالين.
- تغيير النظام الغذائي: استهلاك العديد من الفواكه والخضروات الطازجة يدفعك لتدخين عدد أقل من السجائر. كما يساعد على تزويد الجسم بالفيتامينات والمعادن المفقودة بسبب التدخين. وعلاوة على ذلك، تجعلك الفواكه والخضروات تشعر بأن طعم السجائر سيئ.
- تجنب بعض الأطعمة: اللحوم الحمراء، القهوة، والكحول تجعل الناس يدخنون أكثر. لذلك، ابتعد عنها!
- ابقى رطب: شرب الماء يعارض الرغبة في التدخين، إذ انه يساعد على إزالة السموم المتراكمة من التدخين، ويحافظ على عملية هضم سلسة، ويعيد ترطيب الجسم بعد آثار التجفيف التي بسببها دخان السجائر