



Flottere hud

Mange kvinner og menn legger ned mye tid, og ikke minst penger, på å ta vare på utseendet sitt. Likevel fortsetter atskillige mennesker å røyke, selv om det er vist at tobakk påskynder aldringsprosessen. Her er noen grunner til å stumpe sigaretten en gang for alle.

Rask effekt

Huden til en røyker er ofte noe grålig. Slutter man, tar det ikke mer enn et par uker før man får den sunne fargen tilbake. En som røyker får også tidligere rynker rundt munnen og øynene. Å bli røykfri er den mest virksomme "hudpleien" som du kan unne deg og bidrar effektivt til å bevare en smidig og naturlig hud. I tillegg gror sår lettere. Når vi legger til en rekke andre helsefordeler, er det et utvilsomt godt valg å kvitte seg med røyken. Hvis du vil gi din helse et solid løft i 2010, så er røykeslutt et meget godt valg.

Tips for å lykkes

Selv om man er motivert og tror man skal greie det på egenhånd, må mange gjennom fem til syv forsøk før de lykkes. Det skyldes blant annet at røyking er en kronisk avhengighetstilstand. Sannsynligheten for å bli røykfri øker ved å kombinere ulike tiltak. Ved å delta i et røykavvenningsprogram og kombinere dette med medisiner som nedsetter lysten på røyk, øker sjansen betydelig for å bli varig ikke-røyker. Her er noen nyttige tips når du får lyst på en røyk.

- Røyksuget varer som regel i bare tre til fire minutter

- Gå en tur! Røyksuget minsker hvis du daglig går en rask tur på en halvtime
- Drikk vann, gjerne med litt sitron i
- Puss tennene
- Generelt - unngå situasjoner hvor du vanligvis tar en røyk
- Minn deg selv på hvorfor du ønsker å slutte.