

## 5خطوات لهجر إدمان المشروبات الغازية



"إجعل ثلاجتك منطقة خالية من المشروبات الغازية"

ملايين البؤساء، هم أبلغ دليل على أن هناك ما يسمى "إدمان المشروبات الغازية"، فإذا كنت لا تعتقد أن عادة شرب المياه الغازية إدمان، فحاول الإقلاع عنها، وسوف ترى بنفسك أن هذا ليس سهلاً كما تظن.

في الحقيقة الإقلاع عن تناول المشروبات الغازية ليس سهلاً على الإطلاق إذا كنت واقعاً في حبائها، ولا سيما وهي تملأ كل فراغات الوجود حولنا، وللأسف لا توجد مَشَافٍ لإعادة تأهيل مدمني المشروبات الغازية، لكن على الأقل هناك بعض النصائح التي يمكنها أن تعينك على الإقلاع عن تلك العادة الصارة بالصحة، والبدء في عيش حياة صحية من جديد.

أولاً: عالج الأمر كإدمان:

محاولة الإقلاع عن شرب المياه الغازية ليس نزهة، خاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يتناولون كميات كبيرة

منها (أكثر من 3 عبوات يومياً).. اعلم أن ذلك لن يكون سهلاً، فتعامل معه على أنه إدمان خطر، ربما تعاني في أثناء محاولتك من مقاومة رغبات عارمة، وأعراض الانقطاع مثل الصداع.

حاول جعل المغريات أقل ما يمكن.. هذا قد يكون صعباً جداً؛ لأن المشروبات الغازية في كل مكان، والإعلانات عنها قوية لحد الافتراس، ولكن على الأقل يمكنك تجنب الإغراءات في البيت بجعل ثلاجة منزلك منطقة خالية من المشروبات الغازية.

ثانياً: تعرف على المخاطر:

ترتبط المشروبات الغازية بالعديد من المخاطر الصحية، ولكي تتوقف عن شربها أقنع نفسك بأن إغراء رجاجة مشروب غازي مثلجة وإفراغه في جوفك المسكين لا يساوي المشاكل الصحية المترتبة على شربها.

المعروف أن المشروبات الغازية تفاقم أمراضاً، مثل: السكري واضطرابات الكليتين، إلى جانب كونها تراكمت في الجسم الدهون، مما له علاقة مباشرة بالسمنة.. تخيل أنك تشرب حلوى سائلة.

كذلك يستنزف الفسفور العالي في مشروب الكولا الكالسيوم من العظام، والنقص الحاد في الكالسيوم يضع المرء في دائرة الخطر فيما يتعلق بهشاشة العظام.

ثالثاً: انقطع بالتدريج:

لا تقلع عن المشروبات الغازية مرة واحدة، وإلا فستصاب بصداع رهيب وعصبية وهياج أو حدة في السلوك، وسائر أعراض الانقطاع، فالكافيين الموجود في كثير من المشروبات الغازية يستمدن بشدة، وهذا سيكون أصعب شيء يمكن التغلب عليه عند محاولة الانقطاع عن المشروبات الغازية.

حاول الفطام بالتدريج، وذلك بالتقليل من عدد العبوات التي تتجرعها في اليوم، مثلاً إذا كنت معتاداً على أربع عبوات يومياً، فتناول لعدة أيام عبوتين فقط، ثم علبة في اليوم قبل أن تنقطع تماماً عن تناول المشروبات الغازية.

إذا حاولت استبدال مشروب آخر يحتوي على الكافيين بالمشروبات الغازية، مثل الشاي أو القهوة، فلن تتمكن من التخلص من إدمان الكافيين.. بدلاً من ذلك تناول مشروباً غازياً آخر لا يحتوي على الكافيين

لمدة أسبوع، وهي المدة التي سوف تحتاجها للتخلص من رغبتك العارمة وأعراض الانقطاع.

رابعاً: لا تتحول لمشروبات "الدايت":

شرب مشروبات "الدايت" قد تكون عواقبه على صحتك أكثر وخامة من المشروبات الغازية العادية؛ هذا لأنها تحتوي على مادة الأسبارتيم، والتي يتم أيضُها داخل الجسم إلى عدد من الكيماويات السامة، أكثر هذه الكيماويات سمية هي مادة الفورمالدهيد، وهي المادة المستخدمة في حفظ أعضاء الجسم وعينات التشريح من التحلل.

وقد ارتبط الأسبارتيم بعدد من الاضطرابات العصبية، مثل الشقيقة (الصداع النصفي)، الدوار، الارتعاد والارتعاش والتشوش الذهاني، وتعكر المزاج وآلزهائمر، وربما يصل الأمر إلى عمى دائم.

الماء وشاي الأعشاب وعصائر الفواكه بلا إضافات من السكر بدائل رائعة، وإذا كانت هناك رغبة عارمة في استعادة مذاق الصودا، فتناول شراب الليمون المثلج مع الفوار، ولعل أفضل خيار أمامك كبديل هو الحليب منزوع الدسم، خاصة إذا كنت معتاداً على شرب المياه الغازية منذ أمد بعيد، فهذا سوف يساعد في ترسيب الكالسيوم مرة أخرى في عظامك، وإصلاح ما أصابها من عطب.

خامساً: مارس التمرينات:

ممارسة التمرينات الرياضية ستساعدك في مطلبك، وهو الإقلاع عن المشروبات الغازية، فهي تهون أعراض الانقطاع عنها، وتسهم في ضبط مزاجك.

إذا كانت ممارسة التمرينات جديدة عليك، فجرب المشي والتنزه.. ابدأ بالمشي ربع ساعة يومياً، وبعد ذلك يمكنك زيادة سرعة ومسافة المشي أسبوعياً.. تمرينات الإيروبيك واليوجا وقيادة الدراجات سوف تقوم بالمهمة ذاتها، أهم شيء أن تقوم بممارسة شيء تحبه ويجعلك تشعر بتحسن، فهذا سوف يصرف انتباهك لشيء آخر غير الرغبة الملحة في تناول المشروبات الغازية.

أفضل تمرين يمكن أن يقوم به مدمن مشروبات غازية سابق هو رفع الأثقال، فالضغط الواقع على العظام سوف يسهم في زيادة كثافة العظام، واستعادة الفاقد في الكالسيوم والبرء من الأعطاب التي لحقت بها بسبب استنزاف المعادن منها.. قم وحرك جسمك.

