přestala jsem kouřit i pít sama bez odborné pomoci

Vložil Věra Kotvalová - 28/11/2019 21:41

Kouřila jsem 40 let.Přestávala jsem neúspěšně snad padesátkrát.Sousedka za zdí ráno tak kašlala a já si říkala, že tohle nikdy nedopustím. Dopustila. Nebudu kouřit na ulici, na zastávce, ale dělala jsem to. Za ten strašný ranní kašel jsem se tak styděla, že to najednou šlo. S alkoholem to bylo horší. Důvod se našel. Manžel hodně hlasitě chrápal a já nemohla usnout nebo mě tím chrápáním vzbudil. Pomohl alkohol. Krásně se usínalo. Jenže jsem si zvykla. Pila jsem tvrdý alkohol, kterého jsme měli v domácím baru vždycky dost. Upité množství jsem dolévala vodou, aby manžel neviděl, jak v lahvích ubývá. Měla jsem klasické skrýše, pila potají rovnou z lahví. Stále jsem se ale kontrolovala. Zhoršilo se to po rozvodu, nemusela jsem pití schovávat. Dvakrát se mi stalo, že jsem upadla a nevěděla o tom. Jednou jsem se probrala na zemi a měla zlomenou ruku a jednou rozbitou hlavu. Nic vážného to naštěstí nebylo. Ale bylo to velké varování. Přešla jsem z tvrdého alkoholu na víno a nakonec z důvodu menšího obsahu alkoholu (a také z důvodu finančního)jsem skončila u krabicového vína. Každý večer 1 krabice. Při pravidelných lékařských kontrolách se štítnou žlázou se mě jednou paní doktorka zeptala, co jsem měla k večeři den před odběrem krve.Nedošlo mi, že ten pravidelný alkohol má vliv na krevní cukr. Poslala mě do diabetologické poradny a stala jsem se diabetikem druhého typu. Celoživotně, jak mi bylo řečeno. Já ale věděla své, že je to tím alkoholem. Protože nejsou ty hodnoty tak vysoké, nemusím si píchat inzulin, užívám jen tablety. Jiný lékař mi řekl, že ty moje hodnoty nejsou nijak vysoké, dietu nedržím, a že žádnou cukrovku nemám. Stačí, když zhubnu 10 - 15 kg a je po cukrovce. Nakoplo mě to. Zhubla jsem během 2 měsíců 12 kg a mám normální hodnoty. Chtěla jsem zhubnout rychle, tak jsem úplně vynechala alkohol. Zjistila jsem, že se bez něj cítím dobře a že mi vůbec nechybí. Mám doma několik lahví vín a dobrého alkoholu, které jsem měla nakoupené na minulé vánoce a jsou celý rok neotevřené. Jsem za to moc ráda, že jsem to zvládla.

==========

Re: přestala jsem kouřit i pít sama bez odborné pomoci

Vložil Malachiáš - 03/12/2019 19:23

Ahoj Vero,

zdravim a drzim palce.
Taky jsem prestal pit a kourit najednou.
Ale ja jsem stale na zacatku.
Za 36min to bude 37dní.

==========