

Denk je dat roken je helpt om te concentreren?

Beste (ex-)roker,

Misschien denk jij nu wel van dat roken je helpt om te concentreren, klopt dat? Goed.. laat me eerst en vooral het volgende aan je vragen:

Waarom denk je dat roken je helpt om te concentreren?

Ik meen het, denk er eens goed over na. Als je denkt dat roken je helpt om te concentreren, doordat het jou alle rust geeft, waarom denk je dat dan? Waarom denk je dat roken je helpt om even rustig aan te doen?

De kans is groot dat je niet specifiek antwoorden op deze vragen kunt geven. Kijk, dan ben je op de juiste weg. Als je niet exact de juiste antwoorden daarop kunt geven, is er in werkelijkheid geen reden om te blijven geloven in datgene wat je denkt dat roken met je doet (lees: concentratie).

Naast dat je jezelf de juiste vragen moet stellen, wil ik nog kort even kwijt over het feit dat veel rokers denken dat roken hen helpt om zich te kunnen concentreren. Sigarettenrook bevat namelijk koolmonoxide dat zich bindt aan rode bloedcellen en daardoor belemmert het het vervoer van zuurstof.

Dit betekent dat de gemiddelde roker ongeveer 15% minder zuurstof krijgt dan een niet-roker. Door een sigaret te roken en daardoor meer koolmonoxide te inhaleren, maak je het je hersens in feite onmogelijk om behoorlijk te functioneren. Je snijdt namelijk de toevoer van zuurstof af!

Naast dat dit een hele goede reden is waarom de gedachte dat roken je helpt om te concentreren niet meer dan een illusie is, is het ook om goed om je heen te kijken, voornamelijk daar de niet-rokers.

Vraag je jezelf eens af wat ZIJ doen om zich te kunnen concentreren! Steken zij uur in uur uit sigaretten op om zich te kunnen concentreren? Nee, natuurlijk niet!

Waarom doen zij dat niet? Wat is de reden hiervoor, denk je zelf? Als roken iedereen echt zou gaan helpen om zich beter te concentreren, waarom rookt dan NIET iedereen in de gehele wereld?

Immers is het juist toch een voordeel dat je je beter kunt gaan concentreren zodra je een sigaret opsteekt? Inderdaad ja.. nog even iets anders:

Denk je nou echt dat iets als een sigaret, waarin MEER dan duizend (gevaarlijke) chemische stoffen in zitten, jou kan helpen om je te concentreren? Vraag jezelf dat eens heel eerlijk af.. Ik zie jouw antwoord hierop wel verschijnen!