

Acupunctuur

# hoepzuid

## Stoppen met roken

### *Stoppen met roken?*

De waarschuwingen op de verpakkingen van rookwaren liegen er niet om. Roken is levensgevaarlijk. Negen van de tien rokers willen er dan ook liever vandaag dan morgen mee ophouden. Maar waarom is het toch zo moeilijk om er definitief mee te stoppen? Door een combinatie van lichamelijke verslaving aan nicotine en de geestelijke afhankelijkheid. Met name de ontwenningsverschijnselen zijn berucht. Ruim de helft van het aantal mensen die stoppen met roken heeft er flink last van. Toch lukt het ruim 100.000 mensen per jaar om te stoppen. Hoort u daar straks ook bij?

### **Ontwenningsverschijnselen Aanpakken**

Die ontwenningsverschijnselen treden op als de nicotinebehoefte niet meer wordt aangevuld. Het is een onbehaaglijk gevoel dat steeds sterker lijkt te worden. Het kan leiden tot slapeloosheid, irritaties, gevoelens van onrust, eet- en snoepaanval- len et cetera. Uiteindelijk zal het lichaam aan de nieuwe situatie wennen, maar dat duurt een tijdje. Vooral de eerste drie weken zijn voor veel mensen erg moeilijk. Acupunctuur is bij uitstek geschikt om die vervelende ontwenningsverschijnselen te verminderen, waardoor volhouden gemakkelijker wordt.

### **Helpt Acupunctuur Mij Definitief Van Het Roken Af?**

De acupuncturist is uw bondgenoot om voortaan rookvrij door het leven te gaan. Maar u moet het natuurlijk wel zelf doen. Een sterke motivatie om er definitief mee op te houden is dan ook belangrijk. De meest succesvolle methode om met roken te stoppen blijkt de methode te zijn die zowel de lichamelijke als de geestelijke af- hankelijkheid doorbreekt.

De acupuncturist zal dus aan beide aspecten aandacht besteden en u tips geven hoe u om kunt gaan met een leven zonder nicotine. Een behandeling met acupunc- tuur kan de longenergie en zelfs de wilskracht versterken. De vitaliteit keert meestal snel terug en u voelt zich energiever dan ooit. Zo wordt volhouden steeds gemak- kelijker! Gemiddeld zijn drie tot vijf behandelingen binnen een periode van vier weken afdoende om met roken te stoppen.