

Rygestop



FAKTA:

Hvert år er der ca. 14.000 mennesker, der dør på grund af rygning*.

*Kilde: www.cancer.dk

Du har allerede nu taget det første skridt til et rygestop – nemlig skridtet til selv at gøre noget ved det. Måske er det første gang, du skal prøve et rygestop, eller måske har du prøvet det utallige gange før.

Rygeafvænnning lykkedes med akupunktur



10 års afhængighed af nikotin er endelig overstået! Efter flere mislykkede forsøg med nikotinpræparater kan jeg nu efter to akupunkturbehandlinger hos Gitte Ebbesen stolt kalde mig for ikke-ryger. Jeg røg op til 40 cigaretter dagligt, og det kunne mærkes, ikke mindst på økonomien og helbredet.

Den største udfordring ved et rygestop har for mig været uvidenheden om, hvornår abstinenserne forsvandt - eller i det mindste blev til at holde ud. Jeg er overbevist om, at alle rygere ville kunne gennemføre et rygestop, hvis man på forhånd vidste, hvor lang tid "pinslerne" ville strække sig. Det ved man desværre ikke! Men når jeg sammenligner rygestop med nikotinpræparater og rygestop med akupunktur, så taler resultatet for sig selv.

Akupunktoren gjorde det nemmere både fysisk og mentalt at blive ikke-ryger, fordi abstinenserne modereres allerede i begyndelsen af processen. Jeg kan derfor varmt anbefale akupunktur som rygestop-middel til alle, der seriøst overvejer at kvitte tobakken.

Liv Camilla Skjødt

Forberedelse

Til et rygestop er forberedelsen af stor betydning for om det lykkes at gennemføre. Det er selvfølgelig vigtigt, at du gør

dig klart, hvorfor du vil holde op med at ryge – er det af helbredsmæssige årsager, økonomiske, for familiens skyld eller en kombination af det hele? Uanset hvilken metode man vælger til et rygestop er det vigtigste motivationen – uden den går det ikke.

Praktiserende Akupunktører

Foreningen Praktiserende Akupunktører har lavet en mindre undersøgelse af 42 klienters erfaringer med akupunkturbehandling i forbindelse med rygeafvænnning. Tre måneder efter var 38 stadig røgfri. Undersøgelsen bekræfter det, mange behandlere og klienter allerede har erfaret, nemlig at de små nåle kan gøre en forskel for den, der ønsker at slippe af med trangen til tobak.

Et rygestop giver hurtigt væsentlige positive ændringer i din krop – så som bedre lugte- og smagssans, mindre risiko for blodpropper, bedre bekæmpelse af infektioner og meget meget mere*.

*Kilde: www.cancer.dk

Individuelle årsager kræver individuelle behandlinger.

Lone Elkjær

Råkjærvej 1

7100 Vejle

Tlf. 41 45 84 24, www.lone-e.dk

Klinik stempel



Foreningen Praktiserende Akupunktører er godkendt af Sundhedsstyrelsen som registreringsansvarlig – alle medlemmer af Praktiserende Akupunktører er godkendt som Registrerede Akupunktører (RAB). Det betyder at de skal leve op til en lang række krav, bl.a. må de udelukkende kun bruge sterile engangsnåle, de er underlagt regler om uddannelse og efteruddannelse, god klinisk praksis og etiske retningslinjer og de har de nødvendige forsikringer m.m. Læs mere på www.aku-net.dk og www.etsikkertstik.dk