

Stoppen met roken

Dat roken slecht is voor je gezondheid, hoeven we je niet meer te vertellen. De meeste rokers willen er graag mee stoppen. Dat is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Stoppen met roken is moeilijk door de sterke ontwenningverschijnselen. Hierdoor ben je snel geneigd toch weer te gaan roken.

Verslavend

Behalve de lichamelijke verslaving aan nicotine, is het vooral de geestelijke afhankelijkheid die stoppen met roken zo moeilijk maakt. Vooral in enerverende situaties; als we onrustig, somber of geïrriteerd zijn, speelt die geestelijke afhankelijkheid vaak op. Of juist op een gezellig feestje als je vrolijk bent. Op zulke momenten is het knap lastig om niet te roken. Ook als je lichamelijke verslaving allang over is.

Ontwenningverschijnselen

De ontwenningverschijnselen ontstaan zodra de nicotinebehoefte van het lichaam niet meer wordt vervuld. Het begint met een onbehaaglijk gevoel dat uiteindelijk kan leiden tot slapeloosheid, hoofdpijn, prikkelbaarheid, onrust en eetaanvallen. Juist op de momenten dat je vroeger naar een sigaret greep, voel je de ontwenningverschijnselen het ergst. Je lichaam is binnen een paar weken aan de nieuwe situatie gewend. De ontwenningverschijnselen gaan dus vrij snel over. Maar juist die eerste weken zijn het moeilijkst.

Wat kan acupunctuur doen?

De acupuncturist is je bondgenoot bij het stoppen met roken. Met een acupunctuurbehandeling verminderen je ontwenningverschijnselen zodanig dat je het stoppen met roken makkelijk volhoudt. Vaak verdwijnen je ontwenning-klachten helemaal. Je moet zelf wel gemotiveerd zijn om echt te stoppen. Voor een blijvend resultaat is je motivatie de belangrijkste voorwaarde.

Een acupunctuurbehandeling richt zich op de lichamelijke en de geestelijke aspecten van je ontwenningverschijnselen. De longenergie wordt gestimuleerd, de vitaliteit neemt toe en gevoelens van onrust en irritatie verdwijnen. Je gaat je al snel energiever voelend, waardoor je motivatie en wilskracht toenemen. Gemiddeld zijn drie behandelingen binnen een periode van vier weken nodig om succesvol van het roken af te komen. Meestal wordt ooracupunctuur toegepast, met kleine verblijfsnaaldjes als ondersteuning van de behandeling. De acupuncturist vertelt je hier meer over.