

Stoppen met roken

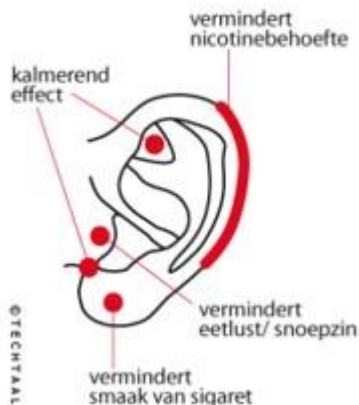
Dat roken slecht is voor je gezondheid, hoeven we je niet meer te vertellen. De meeste rokers willen er graag mee stoppen. Dat is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Stoppen met roken is moeilijk door de sterke ontwenningverschijnselen. Hierdoor ben je snel geneigd toch weer te gaan roken.

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.



Acupressuur

Met acupressuur kun je de ontwenningverschijnselen verminderen die ontstaan door het stoppen met roken. De hiervoor belangrijke zones bevinden zich in het oor. Het enige wat je hoeft te doen, is regelmatig deze zones masseren. Hierdoor neemt niet alleen de behoefte aan nicotine af maar ook je drang om te snoepen. En – heel fijn - onrustgevoelens en onuitstaanbaar chagrijnig zijn worden ook minder.

Je kunt het, met tips en acupressuur!

Het is belangrijk dat je elke zone per keer dertig seconden masseert maar het mag net zo vaak of lang als je nodig of prettig vindt.

Water en naar buiten

Daarnaast kun je zelf het een en ander doen om een niet-roker te worden en te blijven. Vermijd zoveel mogelijk de momenten waar je eerder automatisch je sigaretten tevoorschijn haalde, drink minder koffie om onrust te verminderen, houd je handen bezig, ga de natuur in, haal diep adem, snuif de geuren op van zee of bos. Drink water, was je handen op lastige momenten, neem een douche, boek een verwendagje sauna. Fruit en met name vitamine C doen extra goed.

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 energiekeker voelen, 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 ooraacupunctuur toegepast, met kleine verblijfsnaaldjes als ondersteuning van de behandeling. De acupuncturist vertelt je hier meer over.