

## Agopuntura Auricolare Per Smettere Di Fumare

### STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE? QUESTO È IL PRIMO PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE!

Non importa da quanto tempo fumi, o quanto fumi. Ogni momento è buono per cambiare la tua vita. **Basta solo un pó di forza di volontà e Nicorix, per sentirsi liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

Il fumo da tanto tempo non v  pi  di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere pi  soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. Adesso anche tu puoi unirti a questo gruppo – gruppo di persone, che hanno realizzato i propri sogni e hanno raggiunto lo scopo!

→ Guarda di pi  ←  
→ Guarda di pi  ←  
→ Guarda di pi  ←



**L - agopuntura per smettere di fumare: come ridurre la voglia di nicotina grazie a terapia e forza di volont **

Non   un incantesimo per dire addio alle sigarette, ma pu  rappresentare un ottimo punto di partenza per aiutarti a mettere da parte tabacco e nicotina...

Inoltre, il **70% dei fumatori inizia prima dei 18 anni** e il **94% prima dei 25**, senza contare che il fumo passivo provoca la morte prematura di oltre 600.000 individui ogni anno. In Italia, il numero di morti attribuibili al tabacco si aggira tra le **70.000** e le **83.000**, di cui il 25% avviene in una fascia d'età che si aggira tra i 35 e i 65 anni. La soluzione per evitare, o almeno diminuire, questo bilancio nefasto sarebbe semplice: **smettere di fumare**. Che nella maggior parte dei casi sembra la cosa più complicata e dolorosa da fare. Anche perché la ricaduta è dietro l'angolo.



## **L - agopuntura per smettere di fumare funziona**

Agopuntura per smettere di fumare. Costi, efficacia, pro e contro di questa pratica. Scopri se l'agopuntura per smettere di fumare può esserti utile.

Anche nei dati raccolti dal dott. Perini la **percentuale di successo dopo la terapia si aggira intorno al 50%**, per la precisione il 46% dei fumatori trattati con agopuntura. In questo caso non ci sono dati sulle ricadute.



## **Fabio Lodo Agopuntura e Medicina Cinese**

Si può smettere di fumare con l'agopuntura? Sì! Il Dr. Fabio Lodo spiega come l'agopuntura può aiutarti a combattere la dipendenza da fumo.

- *Alternative smoking cessation aids: a meta-analysis of randomized controlled trials.* Tahiri M, Mottillo S, Joseph L, Pilote L, Eisenberg MJ. Am J Med. 2012 Jun;125(6):576-84.



## Smettere di fumare con la riflessologia auricolare

Smettere di fumare con la riflessologia auricolare è possibile grazie alla stimolazione di particolari punti dell'orecchio

### Vantaggi



## Agopuntura per smettere di fumare: l'ago vince sulla sigaretta

Agopuntura per smettere di fumare: come si può smettere di fumare attraverso l'agopuntura, su quali punti l'agopunturista lavora per estirpare la dipendenza

In una prospettiva più generica e non legata alla singola tecnica, sul soggetto che ha sviluppato una dipendenza da sigarette, il medico agopuntore lavora stimolando con gli aghi alcuni punti di agopuntura neuralgici. L'obiettivo finale è di ripristinare l'equilibrio interno affinché nella persona si attenui la voglia di fumare. I punti in cui vengono inseriti gli aghi variano a seconda delle persone, ma si può dire che quelli più impiegati si trovano in prossimità di **ali del naso, centro dello sterno, piedi, polsi**.



## Trattamento Antitabacco

Trattamento Antitabacco Informazioni utili per smettere di fumare con l'aiuto dell'agopuntura. Le fornisco di seguito alcune informazioni e consigli, aggiornati secondo la letteratura

- **Ansia:** Smettere di fumare non fa aumentare l'ansia. L'idea che fumare sia rilassante è un falso mito. In pratica, nel fumatore cronico si determina una particolare sensazione che corrisponde al

termine inglese “*craving*” che possiamo tradurre con “smania di fumare” ed è la componente principale della sindrome di astinenza da nicotina ed è la sensazione spiacevole che si prova quando il livello di nicotina nel sangue si abbassa troppo e il fumatore deve assumere nuova nicotina. Quindi, evitare la smania di fumare è il motivo principale per cui i fumatori sono costretti a continuare a fumare e se il fumatore sta troppo tempo senza assumere nicotina si sente ansioso e quindi fumare lo rilassa. L’agopuntura agisce principalmente mediante la riduzione del “*craving*”, che è particolarmente intenso nei primi giorni e settimane in cui si smette di fumare. Inoltre essa ha un proprio specifico effetto anti-ansia migliorando le capacità di “fare fronte alle difficoltà”.

## Auricoloterapia per Smettere di Fumare 23 Feb 2018, In X115

Introduzione ai danni del fumo. Auricoloterapia per smettere di fumare: funziona? Cosa ne pensano i medici? Vantaggi e limiti dell’Auricoloterapia

L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che nel corso del ventunesimo secolo quasi un miliardo di persone morirà di malattie causate dal consumo di tabacco. L’elevatissima mortalità, accompagnata dalle oltre 50 malattie fumo-associate – come le patologie tumorali del polmone, delle alte vie respiratorie, della vescica, dello stomaco, le patologie respiratorie come la broncopneumopatia cronica ostruttiva, le malattie cardiovascolari ed i problemi di infertilità – rende il tabagismo un grave problema di salute pubblica, soprattutto nei paesi in via di sviluppo, dove il tasso di fumatori è in continua ascesa. Per questi motivi, già da diversi anni, i vari Stati, nonché le principali organizzazioni internazionali di salute pubblica, hanno incentrato i propri sforzi sulla messa a punto di adeguate campagne di informazione di massa, nonché sull’identificazione di efficaci strumenti preventivi e terapeutici. Tuttavia, oltre ai classici interventi psicoterapeutici e farmacologici, l’ampia diffusione del tabagismo nella popolazione asiatica ha facilitato il diffondersi di pratiche tradizionali orientali come l’agopuntura e l’auricoloterapia.

### Con l’agopuntura auricolare addio sigaretta

Sapevi che si fuma anche per creare identità sociale? E comunque fumare fa male! Smettere si può, ad esempio con l’aiuto dell’agopuntura auricolare. Scopri di più.

Senza altro danni polmonari, ma anche sistemici, cioè diffusi in tutto l’organismo. Molto spesso, infatti, è utile una visita pneumologica, o cardiologica, così come una strategia di riabilitazione respiratoria. Altre volte va evitato l’aumento del peso. Talora bisogna prendere in considerazione maggiormente l’aspetto emotivo, altre volte si scopre che molti disturbi, ad esempio muscolari o digestivi, sono secondari al tabagismo e se ne può accelerare la riparazione.



### L’agopuntura aiuta a smettere di fumare

Esistono evidenze scientifiche che l’agopuntura aiuti a smettere di fumare? Come funziona? Cosa può essere maggiormente efficace?

I trattamenti basati sulla tecnica dell’agopuntura possono essere classificati in due grandi famiglie: la prima, che fa riferimento all’antica tradizione cinese, prevede l’inserimento di aghi in particolari punti del corpo dove si crede possano andare a correggere alterazioni della cosiddetta forza *qi* (flusso vitale, energia), considerate alla base delle malattie. La seconda famiglia, invece, che rappresenta la trasposizione occidentale della versione asiatica, prevede la stimolazione di specifici nervi e tessuti connettivi (White 2009). Nel caso specifico degli interventi per la cessazione all’abitudine al fumo, inoltre, viene utilizzata spesso la tecnica dell’elettroagopuntura, la quale prevede la stimolazione elettrica degli aghi col fine di favorire il rilascio di neurotrasmettitori coinvolti nella soppressione dei sintomi associati all’astinenza (Clement-Jones 1979).



### Come smettere di fumare con l - auricoloterapia

L’auricoloterapia è una tecnica di medicina alternativa, riconosciuta dall’OMS, che si basa sul concetto secondo cui, nel padiglione auricolare, ad ogni punto corrisponderebbe un organo del corpo. Questa è la differenza sostanziale con l’agopuntura cinese: è solo quando una regione del corpo **perde il suo equilibrio** fisiologico che il suo punto di riflesso a livello dell’orecchio può essere identificato attraverso **apparecchi elettronici** o evocando punti dolorosi con il cosiddetto palpatore (uno strumento simile ad una penna con la punta smussa).

