

# Agopuntura Per Smettere Di Fumare In Gravidanza

## 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'è piú 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 piú 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 piú ←

→ Guarda di piú ←

→ Guarda di piú ←



## Gravidanza, 10 consigli per dire addio alle sigarette

Può essere difficile, se la voglia di sigaretta è tale da farti girare per la casa come animali in gabbia. Ma fattene una ragione: dopo 10-12 giorni la fase peggiore della crisi di astinenza è stata superata. Ecco le dieci dritte.

**5. Cambia la routine.** Evitate ad esempio il tuo tabaccaio preferito, dal quale hai sempre comprato le sigarette. Chiedi ad amici e conoscenti di non fumare in tua presenza. Rifletti su quando e perché ti accendi una sigaretta. Se riesci a evitare queste situazioni, smettere di fumare sarà più facile. La sigaretta dopo il caffè del mattino si può sostituire con un nuovo rituale, ad esempio uno snack leggero.



## Gravidanza: i metodi naturali per smettere di fumare

Le sigarette sono molto nocive per mamma e bebè. Ecco i metodi naturali per smettere di fumare in gravidanza  
UTILI ANCHE I FIORI DI BACH



## Agopuntura Per Smettere Di Fumare In Gravidanza

Che il fumo fa male lo sappiamo tutti ma che fa male anche al bebè nel pancione lo sanno davvero tutte le future mamme che si ostinano a fumare nonostante il pupo in arrivo?

Il primo passo è decidere veramente di smettere di fumare! Prendetevi tempo, parlatene col partner e decidete assieme, dopo prefissatevi una data per iniziare a smettere di fumare. Se cercate un bimbo questo giorno speciale può corrispondere al giorno dell'ovulazione, o ancora se dovete fare un test di gravidanza, dopo il risultato iniziate la lotta al fumo. Siatene convinti e vincerete la vostra battaglia! **Riflettete bene sul PERCHE' volete smettere di fumare** perchè solo la consapevolezza vi farà essere costanti e non vi farà fare passi sbagliati. Sapere che volete smettere di fumare per avere più possibilità di procreare un figlio sano è uno spunto bellissimo, come sapere che rinunciando al fumo stiamo dando al nostro bambino meno possibilità di trovarsi nella tragica fatalità della SIDS, incubo di tutte le mamme



## Smettere di fumare in gravidanza: come e quando farlo

Smettere di fumare in gravidanza. Sono incinta e fumatrice, cosa devo fare. Quante sigarette posso fumare nelle prime settimane di gravidanza. Tutti devono smettere di fumare, non solo tu che sei incinta.



## Smettere di fumare in gravidanza: come e quando farlo

Smettere di fumare in gravidanza. Sono incinta e fumatrice, cosa devo fare. Quante sigarette posso fumare nelle prime settimane di gravidanza. Qui la nicotina e il benzopirene contenuti nel fumo si concentrano infatti all'interno del liquido follicolare e le cellule dell'ovaio, inoltre il fumo altera il normale ciclo

ormonale facendo aumentare prematuramente l'ormone follicolo stimolante che porta all'invecchiamento precoce dei follicoli.



## Smettere di fumare in gravidanza: come e quando farlo

Smettere di fumare in gravidanza. Sono incinta e fumatrice, cosa devo fare. Quante sigarette posso fumare nelle prime settimane di gravidanza. Ho già elencato i numerosi pericoli per il nascituro nell'articolo riportato in introduzione, non c'è bisogno di aggiungere qui altre parole.



## Agopuntura Per Smettere Di Fumare In Gravidanza

Portale della regione Toscana

- la **farmacoagopuntura** che associa le metodologie della medicina tradizionale cinese a quelle della mesoterapia, usando quantitativi molto bassi di soluzione fisiologica iniettata sotto cute in punti di agopuntura;
- l'**agopuntura**: utilizza aghi su punti specifici per il fumo ed in base alle caratteristiche della persona.



## L - agopuntura per smettere di fumare: come ridurre la voglia di nicotina grazie a terapia e forza di volontà

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

La **tecnica dell'agopuntura usata per smettere di fumare** è un considerata un rimedio tendenzialmente efficace e assolutamente **privo di effetti collaterali** se desideri provare questa strada nella speranza di riuscire a smettere di fumare. Si tratta di una pratica olistica che fa parte della disciplina medica cinese, in cui vengono **stimolati dei punti precisi del corpo** tramite l'inserimento superficiale di **aghi filiformi e monouso** in modo tale da stimolare i tuoi canali di energia **rinforzando la tua volontà** e riducendo la voglia di nicotina attraverso il **ripristino dell'equilibrio** del benessere. In pratica, le energie del tuo corpo vengono bilanciate al fine di eliminare il bisogno di nicotina. La pratica di agopuntura per smettere di fumare più diffusa si chiama **Acudetox** e si basa sulla stimolazione di alcune parti dell'**orecchio**.



### Discussione: Agopuntura

3062 cosa ne pensate. Pur essere una terapia definitiva o altro???? Tex

Io mi sono sottoposto ad agopuntura ed a una settimana che non fumo. Oltre ai vari aghi piazzati un po' qua e là, mi hanno applicato anche 3 aghi a semipermanenza sul padiglione auricolare b. da stimolare tre volte al giorno.

Per vincere le crisi d'astinenza devo bere un prodotto omeopatico a base di tabacum. Per la gestualità del fumatore, bacchettini di liquerizia a manetta.

LA cosa sembra funzionare. ma non urliamolo troppo per scaramanzia!

ciao



### Fumo in gravidanza: quali sono i rischi

Il fumo in gravidanza è nocivo per mamma e feto. Smettere di fumare è il primo e più grande regalo che una mamma fumatrice possa fare a suo figlio.

E' infatti pericoloso per il feto anche se la madre respira fumo passivo, per questo motivo nel 2015 la legge anti fumo è stata ampliata inserendo nuovi divieti ai fumatori.

E' vietato:



*Fissa un giorno ben preciso per smettere di fumare.*



*Liberati di sigarette, accendini e posacenere.*



*Pulisci con cura l'interno dell'auto, lava le tende di casa e le cose che possono trattenere l'odore di fumo.*



*Comunica la decisione a familiari, amici e colleghi.*



*Evita per i primi tempi di frequentare luoghi e persone che ti inducono al fumo.*



*Identifica i tuoi "momenti a rischio" (dopo i pasti, nelle pause, ecc.) in modo da tenerti all'erta.*



*Quando desideri fumare, distraiti. Ad esempio bevi un sorso d'acqua, coltiva un hobby manuale, fai una passeggiata o l'attività fisica che preferisci.*



*Impara a rilassarti e prova ad affrontare in modo diverso lo stress, per esempio facendo alcuni esercizi di respirazione.*