Agopuntura Per Smettere Di Fumare Effetti Collaterali

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 và 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 più 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 più ←
→ Guarda di più ←
→ Guarda di più ←

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...

A discapito di ciò che dicono molti tabagisti, per giustificazione o spirito di negazione, il fumo di sigaretta spesso non è soltanto un vizio passeggero, ma una vera e propria **dipendenza** da cui a lungo andare diventa difficile e talvolta doloroso separarsi. Sono in molti, dopo anni e anni di pause sigaretta, caffè e sigarette e "vado a comprare le sigarette", a decidere a un certo punto che fumare non è più cosa per loro e scelgono di smettere. O, almeno, di provarci. Sono stati sviluppati e collaudati decine di modi per lasciar perdere tabacco e nicotina. Dai rimedi omeopatici che usano le piante da disaffezione da fumo, fino alla farmacoterapia tramite l'uso di sostituti della nicotina che impediscono l'insorgenza della voglia di accendersi una sigaretta, fino agli approcci psicologici e all'**agopuntura**. Ed è proprio su quest'ultimo metodo che mi concentrerò in questo articolo. L'hai mai preso in considerazione?

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
Abbandonare la sigaretta non è facile. Avete mai pensato all'agopuntura per smettere di fumare? Ebbene sì, l'antica tecnica cinese può essere una risposta più che valida. Il percorso dell'addio al fumo spesso è lastricato di momenti difficili, perché ci si trova a combattere con **una dipendenza a tutti gli effetti**. L'agopuntura lavora sull'**ansia** che sta alla radice di questa cattiva abitudine.

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.
L'agopuntura utilizza aghi che vengono applicati a punti precisi del corpo che sono collegati a organi interni, tessuti e strutture del corpo. L'ago stimolando questi particolari punti porta l'organismo a ritrovare il suo equilibrio la sua funzionalità.

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.
Gli aghi scelti per il trattamento sono filiformi e monouso. Vengono inseriti superficialmente in vari punti del corpo e nelle orecchie per ottenere un **rinforzo della volontà** e **ridurre i sintomi fisici di dipendenza**. La teoria sulla base della quale vengono scelti i punti si basa sulla loro efficacia in termini di Medicina Tradizionale Cinese. Si pensa che la stimolazione di questi punti in stretta connessione con il sistema nervoso auricolare e somatico possa influire sugli equilibri ormonali e vascolari, minimizzando i sintomi che prendono il nome di "crisi d'astinenza".

Agopuntura per Smettere di Fumare 23 Feb 2018, In X115

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

- L'assenza di trial clinici condotti su gruppi statisticamente appropriati;
- L'alto tasso di recidiva ad un anno dal termine della terapia;
- L'inefficacia della tecnica a lungo termine;
- La modesta efficacia della tecnica nel breve termine;
- La presenza di differenti bias e variabili che rendono praticamente non valutabile l'efficacia dell'agopuntura.

Agopuntura per Smettere di Fumare 23 Feb 2018, In X115

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

- L’assenza di terapie farmacologiche con le relative conseguenze;
- La rapidità d’impiego;
- L’assenza di effetti collaterali clinicamente rilevanti, in genere limitati a piccole irritazioni nella regione d’applicazione;
- La “naturalezza” del metodo,

Agopuntura per Smettere di Fumare 23 Feb 2018, In X115

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

- L’assenza di trial clinici condotti su gruppi statisticamente appropriati;
- L’alto tasso di recidiva ad un anno dal termine della terapia;
- L’inefficacia della tecnica a lungo termine;
- La modesta efficacia della tecnica nel breve termine;
- La presenza di differenti bias e variabili che rendono praticamente non valutabile l’efficacia dell’agopuntura.

Agopuntura per Smettere di Fumare 23 Feb 2018, In X115

Introduzione ai danni del fumo. Agopuntura per smettere di fumare: funziona? Cosa ne pensano i medici? Vantaggi e limiti dell'Agopuntura
L’agopuntura è una terapia tradizionale cinese, particolarmente utilizzata nel controllo del dolore, con la quale, attraverso l’applicazione di aghi sottili in specifici punti del corpo, si cerca di correggere i disturbi del flusso energetico per ripristinare il normale stato di salute. Nonostante la lontana origine, l’agopuntura, con molte difficoltà, si è affermata anche nel mondo occidentale, riscuotendo anche un buon successo in particolari settori, come quello del controllo del dolore. Oltre agli effetti analgesici, in parte accettati anche dalla comunità scientifica, l’agopuntura è stata sperimentata da anni nel controllo delle dipendenze e del craving, come quello da Nicotina. Considerando il tabagismo come un’alterazione del normale flusso energetico, sostenuto probabilmente da fattori emotivi, secondo la medicina tradizionale cinese la correzione, attraverso l’agopuntura, di questi “interferenti” dovrebbe ripristinare il corretto assetto energetico del paziente, riducendo quindi l’entità della dipendenza e contribuendo alla disassuefazione. Inoltre l’agopuntura, secondo gli operatori del settore, potrebbe risultare preziosa anche nel controllare i classici sintomi come ansia, malessere, cefalea, nausea, vomito, tremore ecc., molto intensi nelle prime fasi di astinenza.

Guida medica personale

Cos'è la dipendenza fisica da nicotina? E quella psicologica a cosa è dovuta? Come può aiutarmi l'agopuntura a smettere di fumare? E' sempre efficace? Qui trovi le risposte che cerchi.
Cos'è la dipendenza fisica da nicotina? E quella psicologica a cosa è dovuta? Come può aiutarmi l'agopuntura a smettere di fumare? E' sempre efficace? Qui trovi le risposte che cerchi.

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

- **Informi** della propria decisione familiari, amici, colleghi di lavoro, e chieda la loro collaborazione. Se il suo partner è fumatore gli chieda di condividere la scelta, o quantomeno di non fumare in sua presenza. Smettere insieme ad altri è di grande aiuto. Si possono condividere le difficoltà e incoraggiarsi a vicenda, magari può scattare una sana competizione. Nel primo periodo ricerchi la compagnia di non fumatori e ambienti dove non si fuma.
- **Si impegni a riconoscere le situazioni per lei a rischio** di ricaduta e adotti una precisa strategia per superare l’abitudine a fumare. Ad esempio: eviti caffè, tè, bevande alcoliche, che richiamano il gusto della sigaretta, scelga bevande che di solito non si associano al fumare (succhi di frutta, tisane alle erbe, latte ecc.);
- Se lei ha l’abitudine di fumare la prima sigaretta appena sveglio, è bene **che faccia subito colazione** (niente caffè!), beva un succo d’arancia o di pompelmo, e lavi subito i denti Se fumare dopo i pasti è per lei un rito irrinunciabile, non si soffermi a tavola, ma, appena ha terminato, lavi subito i denti e se può esca a fare una passeggiata per distendersi. All’inizio è preferibile anche che lei faccia pasti leggeri, a base di frutta e verdura, e beva molti liquidi, in modo da favorire l’eliminazione della nicotina;
- **Se il desiderio di fumare diventa molto intenso**, si sforzi di distogliere la mente dalla sigaretta, magari cambiando stanza o occupazione, faccia 5 – 10 respirazioni profonde, oppure beva lentamente un bicchiere d’acqua. L’argomento viene trattato più diffusamente in seguito al punto 4.2
- **Modifichi le sue abitudini**, interrompendo il collegamento automatico fra alcune situazioni e il fumo; scelga attività che tengano le mani occupate o che non consentano di fumare (bricolage, giardinaggio, piscina, cinema, ecc…).
- Cerchi di **eliminare ogni traccia lasciata dal fumo** nei propri ambienti di vita (lavi i capi che odorano di fumo, le tende, i tappeti, rinfreschi le pareti di casa, lavi l’interno dell’automobile, ecc).
- **Si rechi dal dentista,** per rimettere a posto l’igiene della bocca e dei denti. In ogni caso si impegni ad osservare una scrupolosa **igiene orale:** dopo ogni pasto, inclusa la prima colazione provveda a spazzolare per almeno 3 minuti i denti in senso verticale, soffermandosi su ciascun dente e relativa gengiva con almeno tre movimenti.
- **Cerchi di individuare fin da subito i cambiamenti positivi** che riscontrerà dal momento in cui avrà smesso di fumare e li annoti.
- **Aumenti l’attività fisica**, sia per ridurre il rischio di ingrassare, sia perché il movimento facilita la produzione di sostanze naturali (endorfine) che nel nostro organismo determinano una sensazione di benessere.
- **Si faccia i complimenti** alla fine di ogni giornata senza fumo, per il traguardo raggiunto.
- **Metta da parte ogni giorno la cifra corrispondente alla spesa necessaria per fumare**, e poi con i soldi risparmiati, si faccia poi un bel regalo.