

STOPPEN MET ROKEN

uiteindelijk kan bijdragen in een nog verdere afname van de ontwenningssverschijnselen.

Een eerste consult (inclusief intake gesprek) duurt ongeveer 1 uur tot vijf kwartier. De vervolgbehandelingen duren tussen de drie kwartier en 1 uur. Voor een optimaal resultaat is het aan te bevelen om een dag voor de behandeling niet meer te roken. Dit maakt u tevens extra gemotiveerd om te willen stoppen.

Gedurende de behandeling zullen nog een aantal tips gegeven worden, welke voor u belangrijk zijn gedurende de eerste periode waarin u bent gestopt met roken.

Vergoeding door zorgverzekeraars

De meeste zorgverzekeraars vergoeden (deels) de behandelingen vanuit de aanvullende verzekering, die uitgevoerd worden door leden van de NVA (Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur) of NWP (beroepsvereniging voor Natuurgeneeskundig Werkende Professionals)

U kunt informatie hierover vinden in uw polisvoorwaarden of contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

*Verslavend: wat roken doet met uw lichaam

*Ontwenningssverschijnselen aanpakken

*Hoeveel behandelingen zijn nodig?

Van Delft Acupunctuur



C.A. van Delft
De Ruyterstraat 20 – 2851 TD Haastrecht
Tel.: 06-5124 4177 www.acupunctuurfytotherapie.nl



NEDERLANDSE
VERENIGING VOOR
ACUPUNCTUUR



Beroepsvereniging voor
Natuurgeneeskundig
Werkende Professionals

consult volgens afspraak

Van Delft Acupunctuur



Praktijk voor
Traditionele Chinese Geneeskunde
Acupunctuur
Fytotherapie (kruidengeneeskunde)

Christien van Delft
acupuncturiste en fytotherapeute

www.acupunctuurfytotherapie.nl
Lid NVA en NWP

STOPPEN MET ROKEN

Dat roken de gezondheid kan schaden is algemeen bekend. Ook meeroken is slecht voor de gezondheid. Voor velen zijn er toch nog genoeg redenen om elke dag opnieuw een sigaret op te steken, en is het moeilijk om er definitief mee te stoppen. Dit kan komen door een combinatie van lichamelijke verslaving aan nicotine en de geestelijke afhankelijkheid.

Verslavend: wat roken doet met uw lichaam

Roken is een gewoonte die de hele dag bepaalt. Een verslaving die het lichaam geestelijk en lichamenlijk in zijn greep houdt. Maar wat doet roken nu precies met uw lichaam? In tabaksrook zitten vele schadelijke stoffen. Nicotine is er één die een verslavend effect heeft. Als u een trekje van een sigaret neemt, is de nicotine al binnen 10 seconden in de hersenen. Daar zorgt het voor een plezierig gevoel. Dit gevoel zorgt voor een verlangen naar een nieuwe dosis nicotine. Ook het lichaam raakt gewend aan een bepaalde hoeveelheid nicotine in het bloed. Als de nicotine is afgebroken, krijgt het lichaam opnieuw behoefte aan een nieuwe dosis en hiermee is de geestelijke afhankelijkheid en de lichamenlijke verslaving een feit.

Nicotine, koolmonoxide en teer zijn drie bekende stoffen in rook.

De nadelen op een rijtje:

1. nicotine laat het hart sneller kloppen, zorgt voor een hogere bloeddruk en is schadelijk voor de binnenkant van de bloedvaten: het maakt de bloedvaten nauwer. Nicotine maakt u verslaafd.
2. koolmonoxide zorgt voor een slechtere conditie: de koolmonoxide neemt voor een deel de plaats in van de zuurstof in het bloed. Hierdoor moet het hart harder werken, gevolg: sneller moe bij bijv. sporten of traplopen.
3. teer veroorzaakt rokershoest. De longen worden schoongehouden door de trilhaartjes. Als u rookt, worden de trilhaartjes vastgeplakt, waardoor hun werking niet meer goed verloopt. Gevolg: vaak hoesten om het vuil uit de longen te krijgen.

Ontwenningverschijnselen aanpakken

Als u met roken stopt, kan het optreden van ontwenningverschijnselen een groot probleem zijn. Die ontwenningverschijnselen treden op als de nicotinebehoefte niet meer wordt aangevuld. Het is een onbehaaglijk gevoel dat steeds sterker lijkt te worden. Vrees voor eetbuien, slapeloosheid, gevoelens van onrust en concentratieproblemen maken het ondermeer moeilijk de sigaretten definitief vaarwel te zeggen. Uiteindelijk zal het lichaam aan de nieuwe situatie wennen, maar dat kan een tijdje duren. Vooral de eerste weken zijn voor veel mensen erg moeilijk.

Acupunctuur en fytotherapie (kruidengeneeskunde) zijn uitermate geschikt om de ontwenningverschijnselen te verminderen, waardoor volhouden gemakkelijker wordt. De gevolgen van niet meer roken kunnen snel merkbaar zijn: de conditie gaat omhoog, de ademhaling verbetert, het hoesten wordt minder en het ruiken en proeven gaat beter.

Het is echter wel van belang dat u goed gemotiveerd bent om met roken te willen stoppen. Alleen de acupuncturnaaldjes helpen niet, u moet het ook zelf willen. Een acupunctuurbehandeling ondersteunt u daarbij. Met acupunctuur zal getracht worden om zowel de lichamenlijke als geestelijke afhankelijkheid te doorbreken.

Hoeveel behandelingen zijn nodig?

Over het algemeen volstaan 2 acupunctuurbehandelingen per week, gedurende twee weken, dus in totaal 4 behandelingen. Deze beginweken zijn het moeilijkst en door 2 behandelingen per week te volgen kunnen eventuele (nieuwe) ontwenningverschijnselen direct bestreden worden.

De naaldjes worden in de oren geplaatst en afhankelijk van uw anamnese (waarin o.a. uw ontwenningverschijnselen uitvoerig aan bod zullen komen), kunnen tevens acupunctuurpunten op het lichaam worden ingezet. De naaldjes blijven ongeveer 25 tot 30 minuten zitten, waarna ze weer worden verwijderd. Er bestaat ook nog de mogelijkheid om verblijfnaaldjes te plaatsen in de oren. Veelal wordt dit tijdens de laatste behandeling gedaan, zodat de acupunctuurpunten in het oor door u zelf gestimuleerd kunnen worden, wat