

# Stoppen met roken

Dat roken slecht is voor de gezondheid, hoeven we u niet meer te vertellen. De meeste rokers willen er heel graag definitief mee stoppen. Helaas is dat voor velen makkelijker gezegd dan gedaan. Dat stoppen met roken zo moeilijk is, komt voornamelijk door de sterke ontwenningsverschijnselen die optreden. Het is eerder door de worsteling met deze verschijnselen dat u weer gaat roken, dan door de trek in een sigaret.

## Verlavend

Behalve de lichamelijke verslaving aan nicotine, is het vooral de geestelijke afhankelijkheid die stoppen met roken zo moeilijk maakt. Die geestelijke afhankelijkheid speelt vaak op in specifieke, meestal enerverende situaties; als we onrustig, somber of geïrriteerd zijn. Of juist op een gezellig feestje wanneer we vrolijk zijn. Op zulke momenten blijkt het heel moeilijk te zijn de gewoonte van het roken los te laten. Ook als de lichamelijke verslaving allang over is.

## Ontwenningsverschijnselen

Het grote probleem bij stoppen met roken, zijn de ontwenningsverschijnselen. Deze treden op zodra de nicotinebehoefte van het lichaam niet meer wordt vervuld. Het begint met een onbehaaglijk gevoel dat steeds sterker wordt. Het kan leiden tot slapeloosheid, hoofdpijn, prikkelbaarheid, gevoelens van onrust en eet- en snoepaanvallen. Juist op de momenten dat we vroeger naar een sigaret grepen, voelen we de ontwenningsverschijnselen het ergst. Het lichaam is binnen een paar weken aan de nieuwe situatie gewend. De ontwenningsverschijnselen gaan dus vrij snel over. Maar juist die eerste weken zijn voor veel mensen het moeilijkst.

## Het herstellen van het evenwicht

Acupunctuur is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Deze eeuwenoude geneeskunde is gebaseerd op het inzicht dat lichamelijke en geestelijke klachten voortkomen uit verstoringen in de energiehuishouding van het lichaam. Met acupunctuur kunnen deze verstoringen worden hersteld en wordt de energiestroom in uw lichaam weer in balans gebracht. Acupunctuur zet het lichaam en de geest aan zichzelf te genezen. Tijdens een acupunctuurbehandeling worden heel dunne naaldjes geplaatst op bepaalde punten op het lichaam.

U voelt daar bijna niets van. Om het effect van de behandeling te vergroten, kunnen bijvoorbeeld de naaldjes worden verwarmd met moxa (bijvoetkruid). De naaldjes blijven ongeveer twintig minuten zitten. Acupunctuur heeft nagenoeg geen bijwerkingen.

De behandeling kan worden aangevuld met massage, kruidentherapie of een voedingsadvies.

## Wat kan acupunctuur doen?

De acupuncturist is uw bondgenoot bij het stoppen met roken. Door een acupunctuurbehandeling verminderen de ontwenningsverschijnselen dusdanig dat u het stoppen met roken makkelijk volhoudt. Vaak verdwijnen die vervelende verschijnselen zelfs helemaal. Dit betekent overigens niet dat u niet gemotiveerd moet zijn om echt te stoppen. Voor een blijvend resultaat blijft uw motivatie uiteraard de belangrijkste voorwaarde.

Een acupunctuurbehandeling richt zich op zowel de lichamelijke als de geestelijke aspecten van de ontwenningsverschijnselen. De longenergie wordt gestimuleerd, de vitaliteit neemt toe en gevoelens van onrust en irritatie verdwijnen. U gaat zich al snel energiever voelen waardoor uw 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. Uw acupuncturist vertelt u er meer over.