



Raucherentwöhnung naturheilkundliche Therapie

Ob Sie mit der Punkt-Schluss-Methode einen bestimmten Tag festlegen, ab dem Sie nicht mehr rauchen oder mit der Reduktionsmethode eine langsame Entwöhnung probieren: in welchen Schritten Sie auf Zigaretten verzichten, ist Ihre Entscheidung.

Mit Akupunktur zur Raucherentwöhnung wird versucht, die Entzugssymptome maximal zu mildern. Hierbei wird unter anderem der nikotinanaloge Punkt akupunktiert. Parallel werden Punkte, die das Hungergefühl betreffen gesetzt, um eine rapide Gewichtszunahme zu vermeiden.

Üblich ist in den ersten Monaten eine wöchentliche, später zweiwöchentliche Langzeitbegleitung mit Akupunktur bzw. Laser- oder Elektroakupunktur. Ausleitungsverfahren sind zeitgleich angebracht, um die Ablagerungen im Körpergewebe, die über die Jahre verursacht wurden, abzubauen. Eine schnelle Entgiftung bewirkt eine deutliche Verbesserung der Gesundheit.

Wer wieder intensiver schmeckt und riecht, wer eine bessere Kondition entwickelt und natürlich mehr Geld in der Tasche hat, der wird sich immer mehr über den „Preis des Rauchens“ bewusst.

Unterstützende Maßnahmen erhöhen die dauerhaften Erfolgsaussichten um ein Vielfaches:

- Akupunktur
- Dauerakupunkturnadeln oder -magneten
- Entspannungstraining
- angepasste Ernährung
- ausreichend Bewegung (etwas Gutes für den Körper tun)
- Kaugummis und Pflaster mit Nikotin (können die körperlichen Entzugerscheinungen verringern)

Heilpraktiker
Peter Holthausen

www.naturheilpraxis-holthausen.de
info@naturheilpraxis-holthausen.de
Bogenstr. 12 | 20144 Hamburg | 040 27 80 86 06