

Памятка пациенту, проходящему лечение по курсу «Лечение никотиновой зависимости»

В основе методики лежит рефлекторное раздражение точек на ушной раковине и теле, в результате которого снимается никотиновая абстиненция, что позволяет прекратить курение после одного сеанса. Методика не подразумевает никаких гипнотических установок.

Самые высокие результаты отмечаются у мужчин со стажем курения более 10 лет, самые низкие у женщин, курящих от случая к случаю и не имеющих физической зависимости от никотина.

Подготовка

Перед сеансом рефлексотерапии необходимо воздержаться от курения максимально возможное время. Чем выше будет желание курить перед сеансом, тем более вероятен положительный результат. Как правило, достаточно 12 часов.

Проведение сеанса

В активные точки на ушной раковине, лице и конечностях вводят стерильные одноразовые иглы, иглы подкручивают каждые 10-15 минут для усиления эффекта. Сеанс длится примерно полтора часа или до исчезновения симптомов абстиненции. Иглы снимаются. Возможна установка микроигл длительного ношения для коррекции состояния в первые дни после отказа от курения. В большинстве случаев достаточно одного сеанса.

Рекомендации после прохождения сеанса

1. Так как Вы решили бросить курить **раз и навсегда** – уберите/выбросьте из дома, машины, с рабочего места, карманов, сумок сигареты и курительные принадлежности, дорогие зажигалки и портсигары, эксклюзивные пепельницы - тоже. Не оставляйте себе соблазн, кроме того - это показатель твердости Вашего решения, не обманывайте прежде всего самого себя.
2. Посчитайте экономию средств на ближайшие 12 месяцев, которые бы ушли на покупку сигарет. Желательно откладывать раз в неделю сэкономленную сумму. Потратьте ее через год на что-нибудь полезное для здоровья. Среднестатистический курильщик выкуривает за год стоимость недельной поездки в отпуск!
3. Найдите себе хобби и\или приемлемую физическую нагрузку.

4. Категорически запрещается в ближайшие 14 дней следующее (в этот период мозг будет искать замену привычке):
- Стимуляторы (кофе, крепкий чай, шоколад, тоники);
 - Алкоголь любой крепости;
 - Ненатуральные соки и газированные напитки (кола, пепси и другие);
 - Сладости (помните, никотин подавляет аппетит и усвоение питательных веществ, следите за тем, что Вы едите, желательно объем порций уменьшить на треть). По статистике в ближайший год бросившие курить набирают в весе от 6 до 10 кг.
 - Воздержитесь от проведения времени за компьютером за исключением необходимого для работы;
 - Избегайте ситуаций «покурить-постоять за компанию», скорее всего Вы недооцениваете настойчивость Ваших «друзей» и переоцениваете силу Вашей воли;
 - Также воздержитесь от азартных игр.
5. Чтобы облегчить организму процесс отвыкания от никотина и ускорить восстановление **в течение месяца** принимайте следующие препараты:
- Аевит по 1 драже утром (категорически запрещено вдыхание табачного дыма во время приема витаминов А и Е);
 - Аскорбиновая кислота (витамин С) по 500 мг один раз в день или равными дозами в течение дня после еды;
 - Грудной сбор №4 или №1 для восстановления дыхательной системы (бронхит курильщика развивается у любого через год курения). Согласно инструкции на упаковке.
 - Глицин по 2 таблетки 3 раза в день или по 1 таблетке 6 раз в день под язык - это снизит нервное напряжение и займет рот.

Помните, рефлексотерапия помогла Вам сделать решительный шаг на пути к здоровью, но никто кроме Вас самих не сможет Вас удержать от решения закурить вновь. Долгих Вам лет здоровой и полноценной жизни без зависимостей!