



Smettere di fumare: come fare e a chi rivolgervi. Ipnosi, agopuntura e metodi omeopatici contro il tabagismo

mariagrazia, venerdì 17 aprile 2009 - 00:00:00

Più o meno tutti i fumatori sono consapevoli dei danni del fumo sull'organismo, ma il fumo è un vizio al quale è difficile dire di no. Che piaccia o no, il fumatore ha una doppia dipendenza: la dipendenza fisica legata alle sostanze che inspira con la sigaretta e la dipendenza psicologica legata al rito della sigaretta.

Il vero problema, insomma, è il fatto che smettere di fumare e pensare che si stia facendo la cosa più giusta della nostra vita non aiuta a liberarsi dal pensiero dalla sigaretta. Questa scelta deve essere vissuta serenamente, senza pensare di aver intrapreso una strada lunga e difficile altrimenti, le paure, i timori e l'ansia porteranno al fallimento. È un concetto molto semplice da capire, ma allo stesso tempo molto difficile da attuare. La prima cosa da fare, quindi, è dare meno valore alle sigarette e la strada sarà poi in discesa.

Esiste comunque un'ampia letteratura su come smettere di fumare. Cerotti, farmaci, terapie psicologiche & tutte sono valide, ma ultimamente se ne sta diffondendo una tutta naturale, che non ci costringe ad assumere forzatamente ulteriore nicotina. È la terapia omeopatica.

COME SMETTERE DI FUMARE?

Il fumo è un'abitudine dura da eradicare, specialmente per chi ha iniziato a fumare da giovane. Innanzitutto, bisogna sfatare alcuni miti sullo smettere di fumare.

- Vincere alcune preoccupazioni. Se smetto ingrasserò & ma in realtà il cibo risulterà più saporito perché il gusto non sarà alterato da quello della sigaretta; inoltre, ci sarà un normale aumento dell'appetito. L'eventuale aumento di peso sarà comunque momentaneo e riacquisterete il peso iniziale nel giro di qualche mese. Qualche consiglio? Mangiare molta frutta evitando dolci e grassi, aumentare l'attività motoria, fare più pasti leggeri al posto di due pesanti, consultare il medico per una dieta appropriata.
- Il fumo mi rilassa & In realtà il fumo è uno stimolante che aumenta la frequenza cardiaca. Il nervosismo causato dalla mancanza della sigaretta passerà nel giro di un paio di settimane.
- Non ho abbastanza forza di volontà & Certo, ci vuole impegno, ma normalmente non occupa più di un paio di settimane.
- Ho provato altre volte ma non ci sono mai riuscito & La maggior parte degli ex fumatori ha fatto più di un tentativo prima di riuscire a smettere. È normale provare un forte desiderio di fumare, specialmente nei luoghi e nelle situazioni in cui si aumentava il numero di sigarette. Basta cercare di evitare quei posti e quelle situazioni per qualche tempo, per non indurre in tentazione.

AIUTI PER SMETTERE DI FUMARE

Cerotti antifumo transdermici

Si tratta di cerotti che, una volta applicati sulla pelle, rilasciano le sostanze contenute nel gel del quale sono impregnati. Queste sostanze vengono assorbite dalla pelle e raggiungono il sistema nervoso. In questo modo viene ridotta l'astinenza ed è possibile ridurre il numero di sigarette fumate.

Gomme da masticare per smettere di fumare

Si tratta di gomme da masticare a base di nicotina; è necessario tenerle in bocca per tempi abbastanza lunghi (30/45 minuti) in modo



che la nicotina possa essere assorbita. Come per i cerotti, anche le gomme da masticare vengono acquistate in farmacia senza ricetta.

Gruppi d incontro per smettere di fumare

Si tratta di gruppi di persone accomunate dalla voglia di smettere di fumare che si incontrano sotto la guida di un esperto. Il confronto ed il rapporto con gli altri creano un incitamento reciproco a smettere di fumare, aumentando la fiducia nelle proprie possibilità.

Aspirare o annusare per smettere di fumare!

Esistono dei particolari bocchini (da non usare con la sigaretta!) che rilasciano nicotina; questa viene assorbita dalle mucose presenti nella bocca alleviando la voglia di fumare. Bisogna evitarne l uso dopo aver fumato, in quanto verrebbe assorbita una dose di nicotina particolarmente elevata nel giro di poco tempo. In alternativa esistono dei composti a base di erbe (si trovano in erboristeria); da annusare quando si avverte lo stimolo di fumare, in quanto emanano un profumo simile al tabacco, pur senza contenerlo.

Orecchino ed agopuntura contro il tabagismo

L orecchino viene inserito da un agopuntore e dovrebbe ridurre l ansia dell astinenza e la voglia di fumare. Ci sono pareri contrastanti sulla sua efficacia; tutto dipende dalla convinzione con la quale si cerca di smettere di fumare. L agopuntura prevede l inserimento di sottilissimi aghi in precisi punti del corpo; si tratta di rimedi che derivano dalla cultura cinese. Sembra che sia un metodo efficace, ma relativamente costoso.

Omeopatia e mesoterapia contro il tabagismo

L arte di curare con erbe e rimedi naturali, oltre di efficacia riconosciuta anche dalla medicina ufficiale, permette una guarigione senza la somministrazione di sostanze artificiali, stimolando le difese naturali dell organismo.

La mesoterapia prevede di iniettare delle sostanze antifumo in punti predefiniti del corpo, liberandolo gradualmente dalla dipendenza. I preparati erboristici con cui ci si può aiutare sono i seguenti:

- **Plantago major TM** è nota come la pianta che provoca disaffezione al fumo. Si usa per spennellature locali sulle gengive, oppure per assunzione di 6/7 gocce per 5/6 volte al giorno; prima di deglutire la tintura pura bisogna farla girare un poco all interno della bocca.

- **Avena sativa TM** aiuta anch essa nella disaffezione dal fumo e dall alcool, in quanto tonica nervina, antidepressiva, sedativa, tonica cardiaca, nella dose di 50 gocce per 3 volte al giorno in poca acqua prima dei pasti, tenendola sempre un po in bocca prima di deglutire.

Possono essere associati i Gemmo derivato (MG1D) di *Carpinus betulus*, che hanno un organotropismo sulla rinofaringe, trachea e mucose respiratorie e *Corylus avellana* MG1D, con proprietà di restaurazione dell elasticità polmonare, utili pertanto nell enfisema e nella sclerosi polmonare.

Il Viburnum lontanum MG1DH esercita un azione modulatrice e sedativa sul sistema neurovegetativo polmonare, inibendo lo spasmo bronchiolare ed è quindi indicato nelle forme asmatiche ad eziologia diversa e nelle sindromi dispneiche asmatiformi. Si può anche associare lo sciroppo Fito Tabacum che è una miscela di *Plantago*, *Crataegus*, *Tabacum* e *China*: la sua azione consente di ridurre o eliminare quei sintomi transitori che compaiono spesso quando si smette di fumare, come giramenti di testa, sudori, tachicardia, gonfiore addominali o altro. Se ne usano 2/3 cucchiaini al giorno per tutto il tempo necessario.

Ipnosi per smettere di fumare



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.38

Pagina 3/3

Tra i vari suggerimenti proposti, l'ipnosi è forse quella che può suscitare perplessità. Vuoi perché è poco conosciuta, vuoi perché è distorta dall'associazione a ciarlatani, l'ipnosi in realtà potrebbe essere una valida ed indolore alternativa (portafoglio escluso!). Il bravo e vero terapeuta dovrebbe riuscire ad annullare la dipendenza facendo apprezzare la libertà dalla nicotina ed associando inconsciamente alla sigaretta delle sensazioni sgradevoli.

Alimentazione

L'alimentazione è un fattore di fondamentale importanza da curare con attenzione. Da una parte è necessario un controllo per non esagerare con il cibo (dal momento che cercherete inevitabilmente rifugio nel cibo) e, dall'altra, se correttamente gestita vi fornisce un validissimo supporto. In linea di massima, vanno evitati dolci, grassi, alcool, frittture al fronte di un aumento considerevole di frutta e verdura (ricche di liquidi e vitamine). Bere moltissimo, sia acqua che tisane calmanti, dal momento che la nicotina è un elemento idrosolubile e viene smaltito tramite l'urina ed il sudore.

E allora forza! L'estate è alle porte, ce la potete fare!

[Fonte della notizia](#)