

SUCCESVOL

Uit resultaten van de lasertherapie en jarenlange ervaring blijkt dat de methode zeer succesvol is. Zelfs extreem zware rokers blijken na de laserbehandeling zonder sigaretten te kunnen. Mocht u toch problemen ondervinden dan mag u altijd gebruik maken van een gratis nabehandeling.

LASERTHERAPIE HELPT U VAN HET ROKEN AF

- Een verantwoorde methode
- Het heeft een krachtige werking
- Hygiënisch, volstrekt pijnloos en geen bijwerkingen

Therapieën in de praktijk

- Stoppen met roken
- Gespecialiseerd in gewichtsbeheersing
- Pijnbestrijding
- Orthomoleculaire therapie
- Voedingssupplementen
- Wellness-behandelingen

Hartelijk welkom



LApraktijk Aalten



Praktijk voor natuurgeneeskunde

Hanne ten Bruin
Singelweg 26
7123 AC Aalten
Tel. 0543 - 47 86 26
www.laserpraktijkaalten.nl
info@laserpraktijkaalten.nl

Aangesloten bij de beroepsver. VBAG. Erkend SRBAG registertherapeut. Geregistreerd als BIG verpleegkundige, de meeste zorgverzekeraars vergoeden de consulten. Verwijzing van uw huisarts is niet nodig.

Stoppen met roken door middel van lasertherapie

“Wat houdt u nog tegen?”

Roken is een verslaving. Het lichaam raakt gewend aan het verdovende effect van nicotine. Het is mogelijk bloeddrukverhogend, kankerverwekkend en de giftige koolmonoxide tast het lichaam aan. Stop het roken en kies voor een gezonde levenswijze.



LApraktijk Aalten

EEN VERANTWOORDE METHODE

Stoppen met roken lukt meestal niet alleen, daar heeft u hulp bij nodig. Laserpraktijk Aalten heeft ruim 15 jaar ervaring en staat garant voor professionaliteit en kennis. De behandeling is effectief en verantwoord. De werking van de lasertherapie is tweeledig: ze neutraliseert de behoefte aan nicotine en weet ontwenningssverschijnselen zoals prikkelbaarheid en gewichtstoename tot een minimum te beperken.

HOE WERKT DE LASERTHERAPIE

Bij lasertherapie wordt er gebruik gemaakt van zuivere laser-energie. De lasertherapie concentreert zich op de meridianen, de uiteinden van de energiebanen in uw lichaam. Bepaalde meridiaanpunten worden 'gekalmeerd' om zo de behoefte aan nicotine en eetlust te verminderen. Anderzijds worden juist een aantal ontspanningspunten gestimuleerd.

Deze balans zorgt er voor dat het verlangen naar roken wordt geneutraliseerd. De nicotinebehoefte neemt af, de neveneffecten verminderen, er ontstaat ontspanning en uw lichaam zal zich zuiveren van nicotine en andere gifstoffen. De laserbehandeling activeert dit proces.

DE BEHANDELING

Het consult duurt 60 minuten en vindt plaats in een ongedwongen sfeer. Er wordt de tijd genomen om u op uw gemak te stellen en u gericht te adviseren en motiveren. Ook wordt er geïnformeerd naar uw gezondheid en rookgedrag. Aansluitend vindt de laserbehandeling plaats. Deze behandeling is pijnloos en wordt als aangenaam en ontspannend ervaren.

Stoppen met roken is niet gemakkelijk. Daarom is het belangrijk dat u echt gemotiveerd bent. Om u door de moeilijke beginperiode te loodsen, is er een lijst met aanbevelingen

TIPS OM TE STOPPEN MET ROKEN

Misschien ziet u er tegen op om nooit meer te roken. Probeer dan op een andere manier tegen het roken aan te kijken, door tegen u zelf te zeggen: "Vandaag wil ik niet roken". Morgen doet u hetzelfde. Zo volgt de ene rookvrije dag op de andere en komt u uiteindelijk toch waar u wilt. Dit voorkomt dat u zich druk maakt over morgen, terwijl u vandaag toch alleen de problemen van vandaag kunt oplossen.

Positief denken

Met positief denken bent u natuurlijk niet in één klap van het roken af. Maar het kan wel helpen. Zorg dat u niet al



te negatief over niet-roken gaat denken als u het de eerste dagen moeilijk hebt. Probeer het te accepteren en de tijd zo goed mogelijk door te komen. Neem extra tijd voor uzelf. Ga naar buiten. Zoek ontspanning.

opgesteld. Door deze tips te volgen, kunt u beter het hoofd bieden aan de gewoontedrang.

- Drink voldoende water. Door de behandeling wil uw lichaam versneld nicotine afvoeren. Water bevordert deze ontgifting en vermindert de gewoontedrang.
- Probeer na het stoppen meer aan lichaamsbeweging te doen, zoals wandelen, fietsen en sporten.
- Wees trots op wat je gepresteerd hebt. Je leeft nu veel gezonder.
- Beperk het gebruik van alcohol, koffie en cola. Drink extra kruidenthee.
- Poets na het eten uw tanden om een andere gewoonte te ontwikkelen.
- Gebruik beslist geen nicotine-kauwgom of pleisters. Op deze manier blijft u het lichaam juist voeden met nicotine.
- Neem elke dag na het ontbijt een vitamine B en C.

En voor de lange termijn

Nog een aanbeveling tot slot: neem nadat u bent gestopt bent nooit meer een sigaret. Ook na lange tijd kan één trekje alweer fataal zijn. En waarom zou u ook? Als niet roker leeft u veel gezonder, met lichaam en geest.

