***Weetjes over sigaretten en nicotine***

* Nicotine bereikt na 8 sec de hersenen via de bloedbaan.
* Er zitten kleine hoeveelheden nicotine in bloemkool, aardappelen, tomaten, groene zure appels en zwarte thee.
* Nicotine is een pesticide dat verslavend werkt.
* Een sigaret bestaat uit meer dan 4000 bestanddelen waaronder Benzeen, Arsenicum, Tolueen, Blauwzuur, CO, Chroom, Formaldehyde, Ammoniak, Radioactief polonium, Cadmium,...
* Roltabak geeft meer CO en heeft geen filter maar heeft minder scheikundige stoffen dan een koopsigaret. Een joint staat gelijk met ongeveer 3 sigaretten.
* Gemiddeld zijn er 30 % rokers per jaar.
* De chronische blootstelling aan CO, met andere woorden koolstofmonoxide, geeft intoxicatie. De bindingsaffiniteit van CO aan hemoglobine is 200 keer die van zuurstof zodat zuurstof onvoldoende de kans krijgt om aan hemoglobine in het bloed te binden. Hierdoor ontstaan hoofdpijn, misselijkheid en vermoeidheid.

***Schadelijke gevolgen van (passief) roken***

* Nicotine vergroot de kans op klontervorming in de aders, maakt deze plaques los en zo kan een beroerte of hartinfarct ontstaan.
* Meer dan 25 sigaretten per dag verhoogt de kans op een hartinfarct met 5,5 keer, de kans op een beroerte met 2 keer en men heeft 2 maal meer kans op de ziekte van Crohn.
* Rokers hebben na een operatie een zeer slechte wondheling en een langer verblijf op recovery of intensieve zorgen. Ook bij het wakker worden hoesten rokers heel hard met soms kortstondige ademnood. Deze complicaties kunnen voorkomen worden indien men stopt met roken 6 tot 8 weken voor de operatie.
* Light sigaretten zijn even slecht als gewone sigaretten want er zitten veel chemische additieven in. Ook inhaleer je dieper en meer door de luchtgaten in de filter. Van light sigaretten krijg je ‘light’ kanker.
* Kinderen die passief roken hebben meer

 - Ademhalingsproblemen

 - Acute longinfecties

 - Middenoorontstekingen

 - Risico op allergie

- Risico op wiegendood

* Door de aanwezigheid van blauwzuur of waterstofcyanide ontstaat er een progressief visueel functieverlies en kan men onomkeerbaar blind worden. Ook verhoogt het de kans op pijnlijke gewrichts-ontstekingen aan vingers en tenen.

***Stoppen met roken, wat gebeurt er nu?***

* De meest voorkomende risico’s gepaard met het stoppen met roken zijn:

- Slaapproblemen

 - Gewichtstoename

 - Overmatig zweten

 - Het ontwikkelen van angst, depressie op termijn

 - Malaise

 - Agressief gedrag

 - Irritatie

 - Dorst/droge mond

 - Hoest met slijm

* Deze nevenwerkingen komen niet altijd bij iedereen voor en worden grotendeels onderdrukt door acupunctuur.
* De gewichtstoename is vaak minimaal en nog steeds gezonder dan dat men blijft roken. Dit kan ook beperkt worden door aanpassing naar gezonde voeding.
* Als men stopt met roken moet de dosis van dagelijkse medicatie vaak worden aangepast omdat roken een versneld metabolisme geeft en dus is er meer medicatie nodig dan als men niet rookt.
* Veel drinken is belangrijk.

***Hoe werkt acupunctuur?***

Acupunctuur is een vorm van Traditionele Chinese Geneeswijze waarbij dunne naaldjes in het lichaam worden gebracht. Dit gebeurt quasi pijnloos. De naalden gaan bepaalde meridianen activeren en deblokkeren waardoor de energie vloeiend kan stromen. Dit effect is voelbaar als een tinteling of warm gevoel. Als er teveel energie is, wordt er gekalmeerd, bij een tekort aan energie, wordt dit aangevuld en gestimuleerd. Bij schedelacupunctuur worden rechtstreeks bepaalde delen van de hersenen geactiveerd die een rol spelen in de rookverslaving en het gedrag. De naalden moeten ongeveer 20-30 minuten blijven zitten.

Stoppen met roken met acupunctuur heeft een grotere kans op slagen op termijn in vergelijking met de “cold turkey” methode en verhoogt de kans in combinatie met nicotine-vervangende middelen.

Rookstopbegeleiding via acupunctuur bestaat uit verschillende fasen.

- Fase 1: de spirit (hartmeridiaan) versterken, de geest kalmeren

- Fase 2: de stress verminderen, afbouwen met roken, longen versterken

 ROOKSTOP

* + - Fase 3: verminderen van ontwennings-verschijnselen zoals onrust, zweten, slapeloosheid;

doorzettingsvermogen bevorderen door de hypothalamus te stimuleren en serotonine en dopamine te verhogen;

slijmen losmaken zodat ze gemakkelijk opge-hoest kunnen worden.

* + - Fase 4: depressie en angst verhinderen
* Er bestaan verschillende testen om de afhan-kelijkheid, motivatie en slaagkans te bepalen alsook het risico op angst en depressie na te gaan. Deze worden bij de eerste consultatie overlopen.
* Er wordt elke keer een CO-meting gedaan.
* Men mag uitgaan van 10 acupunctuursessies over een periode van 10 weken.
* Gedeeltelijke terugbetaling door Liberale, Onafhankelijke en Neutrale ziekenfondsen en Partena.
* Er wordt gebruik gemaakt van elektro-acupunctuur, schedel-, oor- en lichaamsacupunctuur.

***Websites die nuttig kunnen zijn***

[www.stivorno.nl](http://www.stivorno.nl)

[www.rookstopcoach.be](http://www.rookstopcoach.be)

[www.redjevel.be](http://www.redjevel.be)

[www.acudetox.com](http://www.acudetox.com)

[www.gemakkelijkstoppen.com](http://www.gemakkelijkstopppen.com)

***Hulpmiddelen naast acupunctuur***

* Een bapaalde kruidenspray kalmeert de geest en mag tot 3x /dag worden gebruikt.
* Er bestaat een spray is nuttig bij kriebelhoest die tot 5x /dag worden mag gebruikt.
* Na 4 sigaretten is uw dosis vitamine C opgebruikt. ***Supplementen van vitamine C zijn dus noodzakelijk als u rookt*** en tijdens de eerste week van rookstop.
* Nicotine kauwgom is maagbelastend dus het beste is te kauwen enkel als men zin heeft, niet constant, tussendoor de kauwgom ‘parkeren’ achter een kies. Maximaal 10 per dag
* Zuigtabletten mogen tot 6 keer per dag genuttigd worden.
* De inhaler wordt vooral gebruikt om het hand-mond ritueel af te leren, maximaal 10 vullingen per dag.
* Nicotine substitutie/vervanging mag niet gebruikt worden bij hartproblemen en coronair lijden.
* Een stressbal kan ook afleiding geven.

***Uw therapeut-acupuncturist***

Julie De Maeyer

Kartuizersvest 17

2500 Lier

0474 06 04 30

[www.acuzhen.be](http://www.acuzhen.be)

info@acuzhen.be

Aangesloten bij BAF,

Beroepsvereniging voor acupuncturisten.

Cursus voor rookstopbegeleiding gevolgd.

Stoppen met roken *met behulp van acupunctuur*



Informatiebrochure voor rokers die (misschien) willen stoppen, nog niet kunnen of twijfelen.