

## 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!**