

**Ineke Feldmann (39) is acupuncturist en eigenares van Acupunctuur Praktijk Hoorn. Zij is sinds kort gespecialiseerd op het gebied van pijnbestrijding met laseracupunctuur. Met haar holistische kijk past Ineke een totale aanpak toe bij het bestrijden van de klachten.**



## Stoppen met roken.

**“Nothing is easier than stopping smoking. I’ve given it up twenty times in the past five years”**

Dat roken schadelijk is voor de gezondheid en het risico op longkanker, hart- en vaatziekten, astma en andere ziekten aan de luchtwegen kan veroorzaken is inmiddels een algemeen bekend gegeven. Roken wordt ook maatschappelijk niet langer gezien als acceptabel. Wanneer u rookt, komt er nicotine in het bloed. Dit zorgt voor de aanmaak van extra endorfine (een morfineachtige verslavende stof die het lichaam zelf produceert). Wanneer na enige tijd dit endorfinegehalte weer daalt, wil uw lichaam dit tekort aangevuld hebben en krijgt u zin in de volgende sigaret. Op deze manier werkt roken verslavend. Stoppen met roken geeft daarom ook vaak ontwenningssverschijnselen zoals prikkelbaarheid of hoofdpijn. Tijdens deze ontwenningssverschijnselen ontbreekt de nicotine, maar het lichaam maakt zelf nog geen voldoende endorfine. Endorfine heeft in het lichaam een pijnstillend effect en het gebrek eraan veroorzaakt lichamelijke symptomen als: misselijkheid, hoofdpijn, slapeloosheid, vermoeidheid, slaperigheid, geïrriteerdheid en concentratiestoornissen. Alle erkende symptomen van nicotine onthouding. Endorfine is dus een lichaamseigen stof die zorgt voor een gevoel van balans, stabiliteit en ontspanning. Rokers hebben hun endorfinegehalte in de loop der jaren achteruit zien gaan omdat nicotine de functie van endorfine heeft overgenomen. Een fysieke verslaving is het gevolg. Telkens als de roker een gevoel van onbehagen en spanning ervaart, lijkt de sigaret de oplossing.

## LASERTHERAPIE:

Om als roker succesvol te kunnen stoppen met roken dienen deze verschijnselen tot een minimum beperkt te blijven. Acupunctuur wordt al decennia lang ingezet als effectief middel om deze ontwenningssverschijnselen te bestrijden. De stimulatie van specifieke acupunctuurpunten in het lichaam is er op gericht de productie van endorfine te stimuleren waardoor langdurige stress als gevolg van nicotine tekort wordt gereduceerd.

De laatste jaren is er een nieuwe vorm van acupunctuur behandeling ontwikkeld die gebruik maakt van Lasertherapie om de acupunctuurpunten in het oor en op het lichaam te stimuleren.

Deze methode heeft in de praktijk al bewezen veilig, pijnloos en effectief te zijn. Nu lijken deze resultaten ook wetenschappelijk onderbouwd te zijn.

Lasertherapie is de meest recente verfijning van acupunctuur. Een laserbehandeling is volkomen veilig en pijnloos. De laser, in feite een smalle, heel sterke lichtbundel, dringt diep genoeg in de huid door om acupunctuurpunten te stimuleren, zonder daarbij de huid te beschadigen. De combinatie van gekozen acupunctuurpunten herstelt de energiebalans die door het roken is verstoord.

Het behandelen met laserlicht blijkt bijzonder effectief te zijn voor het elimineren van een verslaving. Door de pijnloze en veilige behandeling wordt enerzijds het endorfinegehalte in uw lichaam verhoogd; anderzijds wordt uw lichaam aangezet tot een versnelde reiniging. Het gevolg is dat de behoefte aan nicotine verdwijnt en ontwenningssverschijnselen tot een minimum worden beperkt.

Door het vrijmaken van een grote hoeveelheid endorfine tijdens de laserbehandeling verdwijnt de behoefte aan nicotine en krijgt het lichaam in de weken daarna weer de mogelijkheid om zelf voldoende endorfine aan te gaan maken en een balans te hervinden.

## MOTIVATIE:

U moet natuurlijk wel zelf willen stoppen met roken. Het is belangrijk dat u voor een leven wilt kiezen waarin roken geen plaats heeft.

Persoonlijke inzet bij het stoppen met roken is namelijk essentieel voor het beste resultaat. De tweede stap is te kiezen voor ondersteuning bij het stoppen met roken.

Afhankelijk van uw aanvullende verzekering kunt u de kosten geheel of gedeeltelijk vergoed krijgen. Dit gaat niet ten koste van uw eigen risico, en u heeft geen verwijfsbriefje van de huisarts nodig. Heeft u vragen of wilt u meer weten, kijk dan op [www.acupunctuurpraktijk-hoorn.nl](http://www.acupunctuurpraktijk-hoorn.nl) Of stuur een mail naar [info@acupunctuurpraktijk-hoorn.nl](mailto:info@acupunctuurpraktijk-hoorn.nl)