



# Färjestadens Hälsa och Zonterapi

## Sluta röka med öronakupunktur – när du verkligen är redo att sluta!

Öronakupunktur är en behandlingsmetod som används över hela världen. Behandlingen hjälper dig genom att verka lugnande, minska abstinensen och främja välbefinnandet. Det finns de som menar att akupunktur kan förändra smak-och luktsinne, det är inte längre lika gott. Erfarenhetsmässigt blir sju av tio rökfria. (Finns studier bl a vid Högskolan i Malmö )

Behandlingen hjälper genom att verka lugnande, minska abstinensen och främja välbefinnandet. Vissa upplever att smak-och luktsinnet förändras. Behandlingen har bra effekter – undersökningar visar att så många som sju av tio blir rökfria.

### Behandlingen

I behandlingen ingår en kombination av nålar som kallas NADA\*. En metod för utrensning och avgiftning som används över hela världen.

Akupunkturbehandlingen fungerar lugnande och frisätter endorfiner, som har stor betydelse i alla typer av beroenden. Man använder också en nikotinpunkt och en aptitpunkt för att hålla kvar ämnesomsättningen på rätt nivå. Vid behandlingen används 15–20 nålar (8 – 10 st i varje öra).

### Mellan behandlingarna

Små plåster (diskreta) med magnetkuler alternativt små permanentnålar sätts på specifika punkter i örat.

### Egen behandling mellan behandlingarna

- En akupressurpunkt vid handledens tumsida, den så kallade "snusgropen", motverkar abstinens.
- En akupressurpunkt på handledens insida, verkar lugnande för hjärtat.
- En akupressurpunkt i armvecket, verkar renande, balanserande och understödjande.

### Det här händer i kroppen

- nivån av endorfiner ( kroppens eget morfin ) höjs och verkar avslappnande och smärtlindrande
- hormon – nerv - och cirkulationssystemet påverkas på bred front
- hormoner som adrenalin, noradrenalin, dopamin, serotonin och oxytocin påverkas
- halten av stresshormonet kortisol sjunker (kortisol kan trigga röksuget)

### Pris och antal behandlingstillfällen

Inför första behandlingstillfället ska man vara rökfri ett dygn.

Täta behandlingar, två till tre gånger i veckan, under minst två veckor – man kan ibland få räkna med någon eller några ytterligare.

Behandlingstid: Första behandlingen: 75 minuter, 550 kr, följande behandlingar: 45 minuter, 400 kr

\* NADA= National Acupuncture Detoxification Association ( används över hela världen )