

# Když má kouření řešení

VZPOMÍNÁTE NA SVOU PRVNÍ CIGARETU A ŘÍKÁ-  
TE SI, KDYBY RADĚJI VŮBEC NEBYLA? PŘEMÝŠLÍTE,  
CO S TÍM? CHCETE PŘESTAT, ALE SELHÁVÁTE STÁLE  
ZNOVU? DŮLEŽITÉ JE NAJÍT SPRÁVNOU ODVYKACÍ  
METODU, KTERÁ VÁM BUDE VYHOVOVAT.

**R**ada kuřáků patří mezi spokojené konzumenty ciga-  
ret do chvíle, než se objeví první závažný zdravotní  
problém. Může to být zhoubný nádor, cévní mozko-  
vá příhoda nebo srdeční infarkt a celá řada dalších,  
velmi vážných, život ohrožujících onemocnění. Tepr-  
ve v této fázi si mnozí z nich uvědomí, že zbavit se  
cigarety je opravdu nutné, ale vůbec ne jednoduché. Důvodem  
je nejen psychická, ale především fyzická závislost na cigaretě,  
konkrétně na nikotinu. Modely, které zobrazují kariéru kuřáka,  
jasně ukazují, že závislost vzniká velmi rychle a snadno, v 80 %  
případů se objeví do dvou let od začátku kouření. Nedostatek  
nikotinu vyvolává abstinenční příznaky, jako je nevladatelná  
chuť na cigaretu, špatná nálada, úzkost, neschopnost sou-  
středění nebo poruchy spánku. Bohužel opustit cigarety není  
snadné, a tak řada kuřáků i přes vážné zdravotní signály svůj  
boj prohrává. Naštěstí na něj už poměrně dlouhou dobu nejsou  
kuřáci sami. Pomoci může lékař, psycholog nebo nejlépe speci-  
alizované centrum zaměřené na pomoc kuřákům.

## ABY BYLA LÉČBA ÚSPĚŠNÁ

Důležité je zmínit, že neexistuje jedna univerzální metoda,  
která by vás závislosti na nikotinu zbavila. Jsou lidé, pro kte-  
ré je dostatečně silným motivem první zdravotní problém a  
cigaretu ze dne na den odloží. Těch je však nepoměrně méně  
oproti těm, kteří se k ní stále znovu vrací. Vůle k nikotinové  
abstinenici totiž mnohdy nestačí a na řadě jsou různé terapie.  
Na oblibě v poslední době získává metoda využívající biorezo-  
nanci, často nazývaná Systémová informační terapie. Pracuje  
na principu diagnostiky elektromagnetických signálů těla,  
kdy speciální filtr rozliší jeho patologické vlny. Ty následně  
obráť pomocí počítačem řízeného přístroje na fyziologické  
a vrací je zpět do těla. Dokáže tak významně potlačit nikoti-  
nový hlad. Metoda není bolestivá a zabere zhruba 30 minut.  
Klient při ní sedí v pohodlném křesle a nechává pracovat pří-  
stroj. S tím je propojen čidly umístěnými na ruce a hlavě.  
Potlačení nikotinového hladu je prakticky okamžité nebo na-  
stupuje v průběhu několika hodin. Selhaly u vás nejrůznější  
pokusy definitivně se rozloučit s cigaretou? Možná je na čase  
vyzkoušet právě tuto terapii. Pro více informací se podívejte  
na [www.exnico.cz/bioreneance](http://www.exnico.cz/bioreneance). ■

TEXT: PETRA DVOŘÁKOVÁ

