

Rygestop! - Hvad er biofeedback?

Den nye rygelov trådte i kraft d. 15. august. Det betød bl.a., at der ikke længere må ryges på arbejdspladser og på steder hvor offentligheden har adgang. Endnu en indskrænkning i rygerens udfoldelsesmuligheder.

Diskussionerne bølger frem og tilbage. Rygepolitik på arbejdspladsen. Kolleger der får kunne enes, bliver nu uenige og der ses skævt til rygerne, der står udenfor, så ikke rygerkolleger må tage slæbet, mens rygeren tar' sig en smøg og en pause.

Det er lav status i dag at være ryger. Man er et jagtet folkefærd og der føres ligefrem en hetz mod os, mener mange rygere.

Uanset om man kan lide det eller ej, så er toget kørt fra perronen, og loven er vedtaget og skal nu gennemføres. Vi værner os vel til den, hen ad vejen. Præcis som med sikkerhedssele, da den lov blev vedtaget. Vi slog os godt i tøjet, men nu har de fleste vist indset fornøften i at beskytte sig selv og sine børn bedst muligt i trafikken.

Denne lov går også ud på at beskytte. Nemlig

bornene og dem der ikke selv ønsker at ryge.

Så ønsker man ikke længere at blive set skævt til, være jagtet og "forfulgt", og ønsker man at blive socialt accepteret, og få et bedre heldbred, må man finde en metode til at kvitte de "dejlige" cigaretter.

Til det findes der flere metoder. En af dem er biofeedback.

Biofeedback har eksisteret i Aalborg siden januar 2005. De har til huse i Sundhedens Hus, beliggende i Dag Hammarskjølds Gade 4 på 2. sal.

Klinikken drives af indehaveren Charlotte Boesen, som er uddannet Coach, har arbejdet med kost og ernæring de sidste 7 år og har en 4mat uddannelse, som tillader undervisning efter 4mats metoder, fortæller, at der stort set har været "fuldt hus" siden opstarten.

Biofeedback er elektromagnetisme. Ved rygeafvænning påvirker man receptorerne med forudindstillede frekvenser, så trængen til cigaretter forsvinder. Derved får man mere overskud til selv at arbejde med vanerne. Det gør på

ingen måde ondt eller er skadeligt. Tværtimod er det en blid og nænsom metode. Sund er den også, da man også får en afgiftning og udrensning af kroppen tillige med. Man har ingen bivirkninger, man kan måske blive lidt tørstig eller lidt træt, men det går over af sig selv efter et par dage.

Man kommer dog ingen vegne uden at være motiveret for et stop. En beslutning om, at nu skal det være slut. Selve behandlingen er delt op i 2 faser. En hvor man taler sammen om det psykologiske i at være ryger. Det er faktisk et lille mini rygestops kursus og 2. del er behandlingen. Det er denne kombination af begge dele, der giver os de gode resultater, mener indehaveren.

Man skal have én behandling. Det er i lang de fleste tilfælde nok. Skal man have supplerende behandling, fås disse til en tredjedel af prisen på en behandling, men man må ikke have røget først, hvis man skal have en sådan. Er man "faldet i", er det en ny behandling der skal til.

Mange frygter en solid vægtstigning i kolvandet af

et rygestop, og det er klart at, erstatter man sine cigaretter med mad, ja så tager man på. Kan man derimod udvise disciplin m. h. t. hvad man putter i munden, stiger vægten ikke nævneværdigt, og det ud ligner sig som regel i løbet af nogle måneder alligevel.

Frygt er den afgørende faktor der står i vejen for om en ryger "tager springet" og gør et alvorligt forsøg på at blive røgfri, og det er netop denne frygt vi adresserer i 1. del af behandlingen.

Man er godt klædt på til et rygestop, når man har været hos os, siger Charlotte Boesen med et smil.

Da det lyder som hokus pokus for mange menne-

sker, det her med frekvenser og elektromagnetisme, er vi nok ikke de første, rygerne besøger, men vi er som regel de sidste!

Hjernen fungerer jo ved hjælp af elektriske impulser, så det er såmænd ikke så mystisk alligevel, når man tænker over det.

Ønsker man yderligere information kan man gå ind på firmaets hjemmeside www.endeligfri.dk eller ringe på 22 53 13 83. Der er telefon tid alle hverdage mellem kl. 8 og 9 og igen efter kl. 18.

Biofeedback har også klinikker beliggende i Låsby og Holstebro. Ønsker man oplysninger om behandlinger på Sjælland, oplyses dette ved telefo-

nisk henvendelse.

Biofeedback har plæne om at udvide tilbudene, så behandlingerne også omfatter problemer som, vådliggere, astma og allergier, migræner, smertebehandlinger, detox, afgiftninger/udrensning (ofte med vægttab til følge) stress, søvnbesvær, tristhed og wellness.

Biofeedback er CE godkendt i Europa under Klasse II Medicinsk Terapi Udstyr.

I USA er udstyret godkendt som "non-invasive secondary therapeutic device" af FDA.

