Så hurtigt får **DU** det bedre

Når du holder op med at ryge, sker der følgende:

- **20 minutter efter:** Dit blodtryk og din puls bliver normal og blodcirkulationen øges.
- **8 timer efter:** Indholdet af kulilte i blodet er halveret, og din kondition er forbedret.
- **24 timer efter:** Din risiko for at få en blodprop i hjertet er mindsket.
- **48 timer efter:** Kulilten i blodet er væk. Din lugte- og smags sans begynder at blive normal.
- **4 uger efter:** Din hoste forsvinder, og du har ikke åndenød. Dine lunger er bedre til at bekæmpe infektioner.
- **1 år efter:** Din risiko for at få livstruende hjertesygdomme er halveret.
- **5 år efter:** Din risiko for at få hjerte-kar sygdomme er næsten den samme som for ikke-rygere.
- **10 år efter:** Din risiko for at få lungekræft er nu faldet med 50 procent.
- **15 år efter:** Din risiko for at få lungekræft er næsten den samme som for mennesker, der aldrig har røget.

Kilde: www.medicinmedfornuft.dk

KVIT tobakken fra dag til dag

BIOFEEDBACK

v/Exam. Biofeedbackterapeut og Coach Charlotte Boesen

SUNDHEDENS KLINIK

Enggaardsgade 3 . Kærby . 9000 Aalborg . Tlf. 22 53 13 82

e-mail:biofeedback@mail.dk . www.biofeedback-jylland.dk

Tidsbestilling: Alle hverdage - Bedst ml. kl. 8.00-9.00 & efter kl. 18.00

Behageligt og afslappende...

En biofeedback-behandling til dig, der ønsker at blive røgfri.
Og gøre noget godt for helbredet i det hele taget.
Ved biofeedback påvirkes cellerne i kroppen med ultra svage elektromagnetiske signaler. Behandlingen er behagelig og afslappende og foregår på den måde, at man via to scannere placeret forskellige steder på kroppen, bliver påvirket med disse signaler.
Så hvad enten du er afhængig af tobak, nikotin-tyggegummi eller-plaster, så er Biofeedback behandlingen et super godt hjælpemiddel.
Dit generelle energiniveau øges, og du opnår bedre livskvalitet.

Du kan læse mere på www.biofeedback-jylland.dk

Baggrunden: for biofeedback-terapi er, at alle levende celler, alle organismer svinger med en vis frekvens, og det er dette forhold man udnytter ved en behandling. Behandlingen eliminere trangen og abstinenserne, vanen derimod kan den ikke fjerne, den skal du selv arbejde med efterfølgende. Vi tager en samtale om, hvad der nu skal ske.
Behandlingen tager ca. 1½ time.

8 ud af 10 stopper efter denne ene behandling

Enkelte har brug for ekstra støtte, og her anbefales en supplerende behandling som tager ½ time.

En udrensende behandling. Behandlingen sætter gang i en udrensningsproces som bevirker at kroppen udskiller giftstofferne fra nikotinen. Disse giftstoffer udskilles via nyrer, hud og tarme. For at denne udrensning kan forløbe optimalt bør du i de første 14 dage efter behandlingen sørge for at drikke ca. 2-3 l vand om dagen.

Du må ikke drikke kaffe, the, cola og alkohol i de første 24 timer efter behandlingen.

Behandlingen er uegnet for gravide i de første 4 måneder af graviditeten samt personer med pacemaker.

Behandlinger der bl.a. også ydes:

- Sukker-afhængighed
- Wellness og stressbehandling
- Lunge/Vejrtrækningsproblemer
- Smerter. Akutte som kroniske
- Fibromyalgi