

Wer nicht raucht, gewinnt!

RaucherInnen, die im Alter von 30 Jahren aufhören, gewinnen statistisch etwa 10 Lebensjahre und erreichen damit quasi die Lebenserwartung von NichtraucherInnen. Wer mit 40 Jahren abstinent wird, gewinnt neun wertvolle Jahre an Lebenszeit. Selbst wer noch mit 60 Jahren auf den Zigarettenkonsum verzichtet, verlängert sein Leben immerhin um drei Jahre.

Aufhören lohnt sich also in jedem Alter. Denn: die gesundheitlichen Risiken sind teilweise umkehrbar. Die ersten **positiven Effekte** stellen sich nach wenigen Minuten ein.

- 20 Minuten nach der letzten Zigarette normalisieren sich Herzfrequenz und Körpertemperatur
- 8 Stunden nach der letzten Zigarette normalisiert sich der Kohlenmonoxidspiegel
- 24 Stunden nach der letzten Zigarette sinkt das Herzinfarktrisiko
- 3 Tage nach der letzten Zigarette erholt sich der Geruchs- und Geschmackssinn
- 1 Monat nach der letzten Zigarette bessert sich der Raucherhusten
- 2-3 Monate nach der letzten Zigarette normalisiert sich die Lungenfunktion
- 9 Monate nach der letzten Zigarette verschwindet der Raucherhusten.

Rauchfrei beginnt im Kopf

Natürlich gibt es keine Sicherheit auf glückliche und gesunde Lebensjahre – doch Sie können viel dafür tun, um die besten Voraussetzungen dafür zu schaffen.

Jedes Jahr gelingt es etwa 1 Million RaucherInnen, vom Glimmstängel los zu kommen. Die klare Entscheidung im Kopf, mit dem Rauchen aufzuhören, ist der erste Schritt.

Allerdings gibt es auf dem Weg ins rauchfreie Leben viele Fallstricke und Klippen. Ich unterstütze Sie dabei, wenn es etwa um **Gewichtskontrolle** oder um die Linderung der **Entzugssymptome** geht, die in Form und Ausprägung individuell verschieden sind. Sie reichen z. B. von Schlafstörungen, Hände zittern, Reizbarkeit, Herzklopfen bis zu Nervosität. Während die körperliche Abhängigkeit meist nach wenigen Tagen bis Wochen überwunden ist, kann die psychische noch Jahre nach der letzten Zigarette vorhanden sein.

Haben Sie sich erst einmal entschlossen mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es viele Möglichkeiten, Sie bei der Rauchentwöhnung zu unterstützen.

Ganzheitliche Rauchentwöhnung

Es gibt viele Wege aus dem Dunst. In meiner Praxis kombiniere ich **naturheilkundliche Methoden** zu einem individuell auf Sie zugeschnittenen Konzept.

- Mit Akupunktur werden energetische Punkte des Körpers stimuliert und dadurch das Verlangen nach Nikotin gemildert.
- Spagyrische und homöopathische Arzneimittel können auf sanfte Weise die Entzugserscheinungen mildern und die angesammelten Giftstoffe aus dem Körper ausleiten.
- Atemübungen führen dem Körper wieder vermehrt Sauerstoff zu, beruhigen und entspannen und helfen so, Entzugserscheinungen zu mildern.
- Im Gespräch entwickle ich mit Ihnen, was Sie aufgeben, was Sie gewinnen und wie Sie zukünftig damit einen besseren Umgang finden können.
- Mit der **traditionellen Harnschau** vor und nach der Behandlung lassen sich die positiven Effekte auf den Stoffwechsel feststellen.

Angebote der Naturheilpraxis

In meiner Praxis verbinde ich energetische und manuelle Therapien zu einem individuellen Ganzen mit dem Ziel, die gestörte Organfunktion wieder zu regulieren, die Ausscheidung anzuregen und die Energiegewinnung zu optimieren.

- Unterstützung bei Beschwerden des **Bewegungsapparates**, wie z. B. Ischialgie, Neuralgie, Wirbelblockaden, Hexenschuss, Arthrose/Arthritis oder Muskelhartspann;
- Aktivierung des **Immunsystems** z. B. bei Allergien oder Erkältungskrankheiten;
- Regulierung des **Stoffwechsels**, z. B. bei Übergewicht, Diabetes mellitus, Rheuma oder in den Wechseljahren;
- Unterstützung der **Organfunktion** z. B. bei Magen-Darm-Beschwerden, Blasen-schwäche, Gallensteinen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden;
- Regulierung des **vegetativen Nervensystems** z. B. bei Schlafstörungen, innerer Unruhe, Stress oder Burn-out.



Tamara Citovics
Heilpraktikerin, Astrologin

Seit 10 Jahren bin ich als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig. Dabei habe ich erfolgreich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit begleitet, die mit dem Rauchen aufhören wollten.

Ich bin langjährige ehemalige Raucherin, die zwei Mal mit dem Rauchen aufgehört hat – ich kenne die Fallstricke und Klippen auf dem Weg, mit dem Rauchen aufzuhören.

Seit 15 Jahren Kursleiterin und Referentin in Einrichtungen der Erwachsenenbildung.

Mitfrau im Berufsverband Lachesis e. V., in der Gesellschaft für Shiatsu Deutschland und im Biochemischen Arbeitskreis.

Mit dem Rauchen aufhören



Ganzheitlich und
Individuell



NATURHEILPRAXIS

Tamara Citovics
Heilpraktikerin
Mauenheimer Str. 4
50733 Köln
Tel. 02 21-76 03 77 5
www.naturheilpraxis-citovics.de