

Rygestop

Stop rygningen nu !

Bliv røgfri nemt og effektivt med hypnose og slip trangen!

Rygestop kræver oftest kun 1 behandling.

Mange tror, at rygning skyldes afhængighed af nikotinen, men det er den mentale afhængighed, man er afhængig af. Sagt på en anden måde: Man er afhængig af tanken om at være afhængig!

Ryging skyldes 95 % mentale faktorer - og altså ikke nikotinen.

Er du også træt af, at cigaretterne styrer og kontrollerer dig, så bliv røgfri nemt og effektivt med hypnose. Har du også frygten for at tage på, at blive irriteret eller indre rastløshed, så er hypnose sikkert den helt rigtige måde for dig at blive røgfri på, da man under hypnosen tager forbehold for de problematikker og dermed forebygger dette.

Her er nogle af gevinsterne ved rygestop:

Den fysiske trang til nikotin er ude af din krop på ganske få dage. Herefter er det vanen, det gælder om at blive kvit. I hypnose er det muligt at skabe andre vaner, gode vaner - i stedet for rygningen. Forestil dig fornemmelsen af ikke at lugte som et askebæger ud af munden. Forestil dig, at kondien forbedres, så du tager trappen op til femte - uden at blive forpustet. Forestil dig alle de dejlige mange penge, du sparer, og som du måske kan bruge til noget, du længe har gået og ønsket dig. Alt dette kan et rygestop være med til at give dig og endda nemt med hypnose...!

Rigtig mange steder i verden er man blevet bevidste om rygningens negative sider. På mange måder er der vel ikke så meget nyt i det, men mange steder har man taget konsekvensen og ganske enkelt forbudt rygning. Således kan du nemt under et ferieophold opleve, at du ikke må ryge i transportmidlet (fly eller tog). Du må ikke ryge på hoteller, restauranter, og visse steder må du heller ikke ryge offentligt, hvilket er endnu en god grund til at blive røgfri.

Sidste år holdt ca. 65000 danskere op med at ryge. Endnu flere rygere ønsker at gøre det.

Vigtigst for at blive røgfri er, at du selv har et ønske om, at blive røgfri og viljen er til stede. Så har du viljen og lysten, så kan du blive røgfri med hypnose på en nem, afslappende og effektiv måde og dermed undgå at føle trang og aghængighed.

Dette er nogle af de forbedringer du også får, ved at holde op med at ryge:

- Efter 30 minutter: Blodtryk og puls er normal, og blodet cirkulerer hurtigere.
- 8 timer: Indholdet af kulilte i blodet er halveret, og din kondi begynder at blive bedre.
- 24 timer: Din risiko for en blodprop i hjertet er begyndt at blive mindre.
- 48 timer: Kulilten i blodet er væk. Din lugte- og smagssans nærmer sig det normale.
- 4 uger: Hoste og åndenød forsvinder. Dine lunger er blevet bedre til at bekæmpe infektioner.
- 1 år: Din risiko for at få hjertesygdomme er halveret.
- 5 år: Din risiko for at få en hjertekarsygdom er næsten den samme som for dem der, aldrig har røget.
- 10 år: Din risiko for at få lungekræft er halveret.
- 15 år: Din risiko for at få lungekræft er næsten den samme, som for dem der aldrig har røget.