

# Bliv røgfri med Akupunktur

Som noget nyt tilbyder Leif Nielsen nu rygestop forløb med akupunktur i sin klinik Hjertekultur, i Askeby på Møn.

”Mange kommer til mig, fordi de egentlig har et brændende ønske om at stoppe med at ryge, men de føler sig fanget af afhængigheden, og kan ikke se vejen ud. Det er derfor en KÆMPE fornøjelse at udføre disse rygestop forløb, fordi det rent faktisk virker, og er med til at vise mennesker at de ER i stand til at skabe forandring i deres liv. Behandlingen med nåle alene, har en succesrate på 80%. Altså at 8 ud af 10 personer bliver permanent røgfri, siger Leif Nielsen.”

Måske tænker du at det er håbløst at stoppe efter at have røget i 30 år eller mere, og at skaden er sket. Men der er faktisk overraskende hurtigt forandringer at spore når du stopper med at ryge. Ifølge Verdenssundhedsorganisationen WHO er der ret markante ændringer at mærke allerede efter kort tids rygestop; efter 20 min – hjerterytme og blodtryk falder, efter 12 timer – kulilteniveauet i blodet falder til normalt niveau, efter 6 uger – stort set alle læsioner i mundslimhinden forårsaget af rygning er helet, efter 2-12 uger blodomløb og lungefunktion forbedres, efter 1-9 mdr. Mindre hoste og åndenød, efter 1-4 år – risikoen for dødsfald er halvt så stor, som for dem der ryger, for blot at nævne nogle.

## **Udtalelse fra klient.**

*”Jeg må knibe mig i armen, kan det virkelig passe?”*

*Har været så heldig at være i rygestops forløb ved Leif Nielsen – Hjertekultur.*

*Allerede efter første session, forsvandt min trang og lyst til smøger. Det var minimalt jeg tænkte på smøger, faktisk gik mine tanker mest på, om det da virkelig kunne være rigtigt? Men faktum er at jeg har ikke rørt en smøg siden første session med Leif Det var været så overraskende nemt bare at fokusere på alt muligt andet. Så kan på det kraftigste anbefale Leif hvis i ønsker en røgfri tilværelse.”*

Rygestop forløbet hos Hjertekultur, består af flere elementer; to coachende samtaler, akupunktur og 2 BARS behandlinger, der tilsammen er med til at støtte klienten bedst muligt igennem forløbet. De praktiske erfaringer har vist at en balance mellem arbejdet med det ydre fysiske og det indre erkendelsesmæssige giver de bedste og mest varige resultater.

Behandlingerne indledes med en samtale, hvor hele det samlede forløb gennemgås, og der kan stilles alle de spørgsmål man har behov for. Det er vigtigt at klienten føler sig tryk hele vejen.

Dernæst sættes 5 nåle i hvert øre. Der er tale om meget små permanente nåle, der bliver siddende i 14 dage, eller til de falder ud af sig selv. Når nålene er sat i, dækkes de af et lille vandfast plaster. Nålene sidder blandt andet i afvænnings punkterne, samt i et beroligende punkt der dæmper uro og abstinenser.

Det sidste element er BARS-behandlingen, hvor man ligger på en briks, og bliver guidet ned i en dyb mental og fysisk afspænding. I BARS arbejder man med tryk på 32 punkter på hovedet. Hvert punkt repræsenterer et område i vores liv, f.eks. kontrol, bevidsthed, tanker og følelser, motivation osv. Når punkterne berøres og påvirkes, kan fastlåste handle/tankemønstre give slip. Den understøtter og hjælper med at skabe den ønskede forandring. BARS virker således positivt på selve rygestoppet, men har også virkning på de dybereliggende årsager, som udløser selve rygetrangen og afhængigheden.

14 dage efter første session, følges op med en samtale, hvor klienten med udgangspunkt i oplevelser og erfaringer fra de første 14 dage, får guidning til at komme videre med eventuelle udfordringer og

problemstillinger. Samtalen understøttes af endnu en BARS behandling, for at fastholde forandringsprocessen, og for at styrke den nye overbevisning om at rygestopet er en positiv og vedvarende gevinst.

**Udtalelse fra klient:**

*"Først vil jeg sige tusind tak for rygestop behandling 😊*

*Jeg var ved behandlingens start bekymret for de fysiske abstinenser jeg ventede ville komme, - det var derfor en befrielse at opleve, at du fuldstændig fjernede de abstinenser jeg har oplevet i tidligere forsøg på at stoppe min rygning.*

*De tanker der blev sat i gang i mit sind er dog også meget præget af den samtale du tilbyder inden selve BARS behandlingen.*

*Du har i hvert fald fået mig til at få et større fokus på selvkærlighed, og på at arbejde med at give slip på de mekanismer jeg har med mig, og som jeg ikke længere har glæde af. Det vil jeg beskæftige mig med i den næste tid."*

Hjertekultur laver også rygestop forløb for virksomheder, som ønsker at støtte om medarbejdernes sundhed. Disse forløb sammesættes i samarbejde med virksomheden, så de passer til det specifikke behov.

Leif Nielsen er udover akupunktør uddannet, Enneagram coach, DAT terapeut (Dialektisk Adfærdsterapi), BARS behandler og Holistisk massør, og har i mange år arbejdet med at coache og undervise i positive forandringsprocesser. Han har arbejdet professionelt som behandler siden 2013, og tilbyder udover rygestop en vifte af enkeltbehandlinger, coaching, samt en række kombi-behandlinger der spænder vidt fra simpel smertebehandling og massage til at arbejde med store og livsforandrende temaer.

Du kan læse mere om rygestop forløb på [www. Hjertekultur.dk](http://www.Hjertekultur.dk).