Ein Webportal liefert neue Informationen über den Nikotinentzug

Online Hilfe unter nikotinentzug.org für eine rauchfreie Zukunft

Der richtige Weg zum Nichtraucher

Grundsätzlich sei zu bemerken, dass es kein garantiertes Erfolgsrezept gibt, welches ohne die Hilfe des Rauchers funktionieren würde. Doch sind Möglichkeiten vorhanden, die durch unterschiedliche Vorgehensweisen den Betroffenen positiv unterstützen.
Die Hypnose oder auch das Mentaltraining zeigen Erfolg versprechende Ergebnisse. Dabei wird das Unterbewusstsein beeinflusst und signalisiert bei dem Genuss einer Zigarette ein Ekelgefühl. Doch schlägt diese Methode nicht bei jedem Raucher an.
Die gängigste Vorgehensweise ist das radikale Rauchstopp. Ab einem bestimmten Termin wird das Rauchen vollständig eingestellt. Restlicher Zigarettenvorrat wird entsorgt, Aschenbecher entfernt.
Die Methode verspricht nur dann Erfolg, wenn der eigene Stolz mit einbezogen wird und der Freundes- und Familienkreis von dem Vorhaben informiert wird. Da dem Raucher nur die wenigstens den Rauchentzug glauben, wird der Ehrgeiz des Rauchers geweckt und das Durchhaltevermögen gestärkt.

Unterstützende Therapiemittel zum Rauchstopp

Nikotinpflaster sind die gängigsten Hilfsmittel auf dem heutigen Markt. Sie führen dem Körper einen gewissen Nikotingehalt zu, sodass der Nikotinentzug den Raucher nicht wieder schwach werden lässt.
Als Alternative sind auch Nikotinkaugummis erhältlich, die jedes Mal dann Verwendung finden, wenn der Drang nach einer Zigarette steigt.

Eine neue Gesundheit bereits nach drei rauchfreien Tagen

Wie auf nikotinentzug.org ausführlich beschrieben, welche Auswirkungen das Rauchen hat und wie schnell sich das Einstellen des Rauchens positiv auf die Gesundheit auswirkt.
Nach nur drei rauchfreien Tagen verbessert sich der Geruchssinn sowie die Durchblutung. Der Lunge wird bereits mehr Sauerstoff zugefügt und der natürliche Geschmack regeneriert sich.
Das sollten Gründe genug sein, um mit dem Rauchen aufzuhören, oder?

Pressekontakt

steviapulver.org

Frau Annika Winkler
Schildhornstraße 96
12161 Berlin

steviapulver.org
annika.winkler1@gmail.com

Firmenkontakt

steviapulver.org

Frau Annika Winkler
Schildhornstraße 96
12161 Berlin

steviapulver.org
annika.winkler1@gmail.com

steviapulver.org ist ein Informationsportal mit Blog rund um Steviapulver