

## HOMEOPATSKO ODVAJANJE KAJENJA

Kajenje predstavlja eno izmed nadlog sodobnega časa. Povzroča raka na pljučih in grlu ter številne kardio-vaskularne težave.

Za uspešnejšo prenehanje kajenja:

- znebite se vseh predmetov, ki vas spominjajo na kajenje (cigarete, vžigalnik, pepelnik, vžigalice...)
- Povejte veselo novico, da ste se odločili prenehati svojim najbližjim
- Najbolje je, da si še koga najdete v bližini, ki bi rad prenehal kaditi in se tako podpirata (npr. kolegica v službi..)
- Izogibajte se zakajenim prostorom



Homeopatski pripravki za odvajanje kajenja vključujejo:

- pripravke, ki zmanjšujejo željo po kajenju (Tabacum, Lobelia, Caladium))
- pripravke, ki omogočajo razstrupljanje organizma (Nux vomica)
- pripravke, ki vplivajo na razpoloženje (zmanjšujejo nervozo, agresivnost, pomagajo pri nespečnosti). Ti pripravki vključujejo: Argentum nitricum, Gelsemium).

Komplet za homeopatski način odvajanje kajenja vsebuje:

### TABACUM

Homeopatski Tabacum je pripravljen iz nikotina, ki v normalnih dozah povzroča zasvojenost s cigaretami. Na homeopatski način pripravljen Tabacum pa bo zmanjševal željo po kajenju.

### LOBELIA

Zmanjšuje željo po kajenju. Lobelia zmanjšuje jutranjo slabost, vrtoglavico in občutek stiskanja v pljučih.

### CALADIUM

Pomaga pri vseh škodljivih učinkih, ki jih je tobak povzročil v organizmu. Caladium zmanjšuje morebitno depresijo, ki bi se lahko pojavila pri prenehanju kajenja. Caladium pomaga pri morebitni impotenci, ki je posledica kajenja.

### GELSEMIUM

Odpravlja čustvene probleme, ki so vezani na kajenje. Pomaga pri nespečnosti, ki se pogosto pojavlja ob prenehanju kajenja.

### ARGENTUM NITRICUM

Zmanjšuje toksične učinke, ki jih je tobak povzročil v telesu. Zmanjšuje želodčne težave, ki se pogosto javljajo pri kajenju (pekoča bolečina, gastritis).

### NUX VOMICA

Razstrupljanje organizma

**Program jemanja pripravkov:**

**Zjutraj:** 1 dan : 4 granule NUX VOMICA  
2 dan : 4 granule CALADIUM

**Opoldne :** vsak dan : 4 granule LOBELIA

**Zvečer:** 1 dan: 4 granule ARGENTUM NITRICUM  
2 dan: 4 granule GELSEMIUM

**TABACUM bo zmanjševal željo po kajenju:**

<b>TABACUM 7 CH</b>	<b>2 kroglici 3 krat na dan, potem pa še pri vsaki želji po cigareti 2 granuli.</b>
<b>TABACUM 9 CH</b>	
<b>TABACUM 12 CH</b>	
	<b>Najprej začnete s škatlico TABACUM 7 CH, ko jo porabite začnite s TABACUM 9 CH, nato pa še TABACUM 12 CH</b>

**Posebni pripravki, ki so lahko v pomoč pri odvajanju od kajenja:**

Utrujenost                      **Ribes nigrum.** Pripravek stimulira nadledvično žlezo in zmanjšuje utrujenost

Kašelj                              **Stannum jodatum.** Karakterističen kašelj pri kadilcih

Čustvena razdražljivost      **Ignatia**

**Debelost, ki se lahko pojavi pri prenehanju kajenja:**

Ne pozabite na fizično aktivnost. Zmanjšajte vnos sladkarij. Priporočljivo je uživati veliko sadja in zelenjave. Malo se razvajajte in si kupite kaj novega (novo kozmetiko, obleko, privoščite si masažo..)

**Antimonium crudum:**              Oseba je kar naprej lačna. Prenehanje kajenja je vzbudilo v organizmu potrebo po hrani. 2 kroglici pol ure pred obrokom hrane, potem pa še 2 kroglici ko začutite »volčjo lakoto«

**Anacardium orientale**              Ker ste prenehali kaditi, čutite agresivnost. Edino hrana vas potolaži in po obroku hrane se počutite boljše. Anacardium orientale bo zmanjševal apetit.

**Taraxacum**                              Zmanjšuje telesno težo

