

En moda sigara bırakma yöntemleri



Sigara içmek büyük bela. Tabii bırakmak da... Son dönemlerde ortaya çıkan farklı yöntemler sigarayı bırakmak düşünenlere umut oluyor. Günümüzün en revaçta yöntemlerini çözüm arayanlar için araştırdık. İster biorezonansla, kızılötesi ışınlarla; ister akupunkturla isterseniz altı saatlik bir seminerle sigaraya veda etmeniz mümkün...

Özge KÜTÜK
Fotoğraflar: BURAK
TEOMAN, Çilem DALGIÇ



Yapılan son araştırmalarda ülkemizde 25 milyon kişinin sigara içtiği belirlendi. Bunların yüzde 60'lık kesimini erkekler oluştururken, yüzde 28'i kadındır. Siz de onlardan biriyseñiz ve "Bırakmak istiyorum, ama nasıl yapacağımı bilmiyorum" diyorsanız sıralayacağımız yöntemlere bir göz atmanızda fayda var. Pek çok hastalığa davetiye çıkararak sigaradan kurtulmak isteyenler için son dönemde uygulanan yöntemleri sıralamaya başlıyoruz...

Biorezonans Yöntemi

Yıllardır pek çok ülkede uygulanan Biorezonans yöntemi, altı yedi aydır ülkemizde de yapılan uygulamalardan bir tanesidir. Bicom 2000 adlı cihazla gerçekleştirilen bu yöntem, maddenin frekansı üzerine kuruludur... Yöntemle ilgili bilgiyi Dr. Zeynep Karabey anlattı. Cihaz maddenin frekansını okuyarak, bunun tam tersi sinyalleri vücuda yolluyor ve sizi bağımlı yapan nikotin alıcılarını sıfırlıyor. Tabii ki öncelikle gelen kişinin kendisini sigarayı bırakmaya hazırlamış olması gerekiyor. Ancak bu uygulamada ilginç olan, kişinin son sigarasını merkezde içiyor olması. Son sigara içildikten sonra sigaranın külü ve izmariti bir tüpe alınıyor. Cihaza kişiye ait bilgiler yükleniyor, kişinin tükürüğü ve sigarası parmak izi olarak kullanılıyor. Şahsa ait titreşimler bulunarak ona göre program geliştiriliyor. Ve sigara içme isteği yok ediliyor. İlk olarak temel bir tedavi

uygulanıyor. Özellikle cep telefonu, bilgisayar gibi aletlerin, vücudun manyetik düzenini etkilediği düşünülüğünde elektro manyetik düzensizliği ortadan kaldırmak için altı dakikalık bir temel tedavi uygulanıyor. Daha sonra 30 dakika sürecek olan, başa ve iki ele yerleştirilen elektrotlar yardımıyla nikotin sıfırlama tedavisi başlıyor.

Son bölümde ise detoks programına geçiliyor. En sonunda da birkaç dakikalık akupunktur uygulaması var. Yaklaşık olarak uygulama 45 dk. sürüyor. Ve bitiminde göbük altına bir çip yerleştirilerek bir ay taşınması isteniyor ve son içilen sigaranın izmaritinin yer aldığı tüp kişiye verilerek her canı sigara istediğinde bunu koklaması isteniyor. Uygulamanın bir yönü de sigaraya karşı içmeyenlerde olandan daha fazla tiksinti yaratması. Karabey önemli bir konunun altını çiziyor: "Biorezonans vücutta fiziksel olarak bir etki yaratıyor. Tabii ki bunun bir de psikolojik boyutu var. Özellikle 20 gün içinde vücutta nikotin isteği değil, kalıplaşmış sigara içme isteğiyle başa çıkmak zor" diyor.

Akupunktur

Akupunktur tedavisi de sigara bırakmada tercih edilecek yöntemlerden bir tanesidir. Ancak destekleyici uygulamalarla birlikte etkisi daha çok artıyor. Homeopati, lazer, nöral terapi bunlardan bir kaçısı. Burada da amaç vücuttan nikotini en hızlı şekilde atmak. Yapılan

diğer uygulamalarla da sigarasızlığın getirdikleriyle kişinin başa çıkmasını sağlamak. Akupunkturla sigara bırakmak isteyenlerin 12 saat önceden sigara içmeyi kesmeleri ve motive olmuş bir şekilde merkezin kapısını çalmaları gerekiyor. Dr. Demet Erdoğan'ın verdiği bilgiler ışığında ilk olarak uzmanla başvuranın sigarayla olan ilişkisini paylaştığını öğreniyoruz. Ne kadar zamandır sigara içiyor, günde ne kadar tüketiyor, kişiye ait bilgiler toparlandıktan sonra hangi noktalara uygulanacağı belirleniyor. Özellikle sigara tedavisinde kulak akupunkturunu, daha noktasal ve etkili olmasından ötürü tercih ediliyor. Sonra nöral terapi, lazer, oksijen tedavisi, manyetik alan tedavisi sırasıyla uygulanıyor. İlk seans 30 dakikada tamamlanıyor. Uygulama son olarak sigara bırakanların en büyük derdi olan keyifsizlik, boşlukta hissetme gibi duyguları yok etmek için vücudun kalbe yakın bölümüne yapılan ufak bir iğneyle son buluyor. Bu uygulamayı üç kez tekrarlamak gerekiyor. Tedaviden sonra artı bir şey yapmaya gerek yok, sadece bu dönemi rahat geçirmek için bir damla veriliyor ve kişinin damlayı günde üç defa ağızdan alması ve sigara içilen ortama üç, beş gün girmemesi tavsiye ediliyor. Bir de sigara içmeme davranışını, "Ben sigarayı bıraktım, sağlıklı bir insan oldum" sözleriyle beyne öğretmek gerekiyor.

