

**"vuoi smettere di fumare in una sola seduta di un'ora?"
innovativa tecnologia irlandese:
rapida, efficace, naturale.**

**IQS Center Lugano, Piazzetta San Rocco 2
CH 6900 LUGANO - Tel. 0041 91 970 17 39**

www.naturopatia.ch



**i Quit Smoking®
FRANCHISE NETWORK**



Smettere di fumare

C'è un giorno adatto per smettere di fumare?

Ogni giorno può essere quello giusto! Potrebbe essere utile, tuttavia, scegliere un giorno che preferibilmente possa essere tranquillo, libero da stress, che non porti a situazioni dove il desiderio di fumare potrebbe essere molto forte.

Perché non smettere di fumare quando si è ancora giovani e non si hanno disturbi fisici?

Non è mai troppo presto per smettere di fumare: migliorerà il funzionamento del cuore e dei polmoni e di conseguenza il rendimento fisico generale, allontanando il rischio di soffrire di qualsiasi malattia associata al tabagismo. Si respirerà meglio, e si gusteranno di più i sapori e i pasti.

Chi smette di fumare ingrassa?

Non tutti gli ex fumatori ingrassano, e chi ingrassa aumenta di pochi chili. Però il peso iniziale si può recuperare nel giro di pochi mesi. Al principio non è necessario mantenere una dieta rigida. L'esercizio è una buona tecnica per evitare di prendere chili. Bisogna evitare di "piluccare" alimenti con tante calorie: verdure e ortaggi sono invece i più raccomandati.

Dopo aver smesso di fumare è possibile fumare solo una sigaretta ogni tanto?

Categoricamente no. Occorre ricordare che la dipendenza appena superata è iniziata da un tiro e dopo da una sigaretta. Non bisogna correre il rischio di "ricaderci" un'altra volta.

Le sigarette a basso contenuto di nicotina e catrami fanno meno male?

Absolutamente no. Le sigarette "light" contengono le stesse sostanze pericolose del tabacco normale: sono solo ridotti i livelli di nicotina e catrami. Molti fumatori, inoltre, per compensare i bassi livelli di nicotina di queste sigarette fumano più spesso o inalano con più intensità. Di conseguenza, aumenta l'ingestione di altre sostanze tossiche.

Ridurre il consumo di sigarette può essere sufficiente?

E' un buon inizio, ma non si risolve il problema. Molti fumatori hanno ridotto la dose ma realizzano inalazioni più frequenti e più intense, per cui mantengono la dipendenza e tornano ai precedenti livelli di consumo. E' meglio smettere di fumare completamente.

Come si spiega che ci sono fumatori estremamente anziani che stanno benissimo?

Si tratta di un'eccezione, e in molti casi di un aneddoto. Si sa scientificamente e statisticamente che il tabacco riduce mediamente la speranza di vita dei fumatori di 8-10 anni; chi inizia a fumare da giovane, inoltre, peggiora la propria qualità della vita già prima dei 45 anni, a causa delle importanti malattie che si possono presentare (bronchite, infarto del miocardio, ulcera, cancro ecc.).

Se fumare aiuta a rendere meglio sul lavoro, come fare quando si smette?

La difficoltà di concentrazione può essere sintomo iniziale della sindrome di astinenza, ma dura pochi giorni. E' stato dimostrato, inoltre, che il tabacco causa la riduzione del rendimento lavorativo dei fumatori.

Perché si parla di "dipendenza dal fumo"?

E' ormai riconosciuto anche dai produttori di tabacco che la nicotina contenuta nella sigaretta è in grado di creare una dipendenza simile a quella indotta da droghe come l'eroina e la cocaina. Quando parliamo di tabacco, tuttavia, il termine "dipendenza" va inteso in un senso più ampio, comprendendo tre aspetti strettamente legati tra loro: **dipendenza fisica** provocata dalla nicotina e responsabile della Sindrome di astinenza; **dipendenza psicologica** che caratterizza il fumatore per il quale il tabacco è l'"amico" senza la compagnia del quale non è più possibile vivere determinate situazioni e circostanze; **dipendenza sociale** basata sull'accettazione sociale del tabagismo e sulle pressioni ambientali che esortano al consumo di tabacco (pubblicità, pressioni di gruppo ecc.).

Che cos'è il Test di Fagerström?

E' un questionario costruito da Kari O.Fagerström, e viene utilizzato per misurare la dipendenza fisica dalla nicotina.

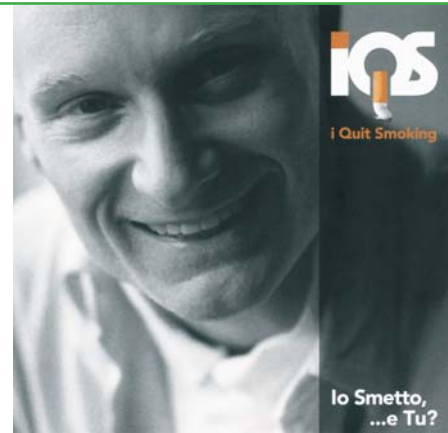
Al centro IQS viene fatto il test di dipendenza per valutare esattamente e individualmente la terapia per smettere di fumare senza sindrome di astinenza. Telefona ora per un appuntamento al numero sottostante e comincerai una nuova vita.



Siamo volentieri a vostra disposizione per domande e informazioni al no. di telefono

091 970 17 39

**Centro IQS Lugano, Susanna Waldvogel
naturopata con app. cantonale**



GlobalDiagnostic il Test Bioenergetico



Le malattie croniche

La medicina moderna ha conseguito grandi vittorie contro le malattie acute, mentre contro le patologie croniche-degenerative i successi non sono stati altrettanto brillanti. Come mai? Forse perché, anziché sulle cause di queste malattie, per alcune delle quali la scienza brancola ancora nel buio, si è **concentrata la battaglia contro i sintomi**.

Si sono quindi conseguite delle vittorie che danno un sollievo temporaneo ma che rischiano di aggravare il problema di fondo. Peggio che mai: in alcuni casi **si sopprimono non tanto i sintomi ma piuttosto quelle che sono delle reazioni di difesa dell'organismo**.

(Il ragionamento è quello dei "pompieri": si constata "scientificamente" che ogni volta che c'è un incendio ci sono anche dei pompieri e da questo si deduce che i responsabili dell'incendio sono i pompieri!)... L'esempio ormai noto a tutti è quello della febbre: i batteri e virus muoiono se la temperatura sale considerevolmente oltre i normali 37° e quindi la reazione difensiva della febbre, anche se in alcuni casi deve essere tenuta a freno, non va subito soppressa. A parte la febbre, come hanno scoperto e sostengono alcuni scienziati, **alcune condizioni che sono considerate "malattie croniche" non guariscono appunto perché non sono delle malattie ma delle reazioni difensive dell'organismo. Non passano quindi finché la reazione difensiva continua ad essere necessaria per mantenere in vita l'organismo**. Le malattie croniche possono avere cause molto diverse e richiedere quindi trattamenti molti diversi.



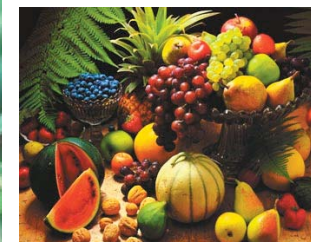
Guardiamo ad es. una malattia molto comune, come l'emicrania: in alcuni casi può essere provata da problemi ormonali, in altri da intolleranze alimentari ed allergie, in altre da ipertensione e problemi circolatori, in altri da problemi digestivi o epatici, in altri ancora da problemi di postura ecc. ecc.

Se si riesce a scoprire la causa di fondo si riesce quasi sempre a trovare anche il rimedio giusto. Spesso una delle cause delle malattie croniche è anche un esaurimento delle scorte di sostanze nutritive quali le vitamine, i minerali, gli oligoelementi e gli enzimi.

Abbiamo uno stress ossidativo e/o nitrosativo che mantengono accese le infiammazioni.

Nel Centro di Naturopatia ora usufruiamo di un gioiello della tecnica che è in grado di andare a fondo del problema e con il quale si riesce a determinare esattamente la causa del problema. Il Global Diagnostic è in grado di riconoscere questi schemi reattivi, di registrarli e di valutarli.

Con l'ausilio della tecnica più moderna in soli 10 minuti il vostro organismo viene misurato più di 100 milioni di volte e queste misurazioni vengono poi elaborate su computer.



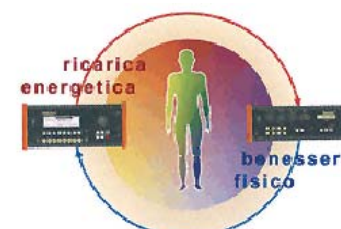
Questa misurazione mi dà la chiave di lettura per valutare in quali organi o sistemi ci sono le maggiori carenze energetiche e come pianificare in modo ottimale la vostra terapia.

E' inoltre possibile testare le sostanze in modo indipendente dal terapeuta, un grafico mostra esattamente la reazione dell'organismo sulla sostanza testata. In questo modo si possono scoprire intolleranze, allergie ma anche la compatibilità di rimedi.

Scopriamo insieme le cause più profonde dei vostri disturbi e prendiamoci cura di questo bene prezioso che è la vostra salute.

Susanna Waldvogel

**Naturopata con app.cantonale Socio A ATNT-SGBT-VKH
Piazzetta San Rocco, 2 - 6900 LUGANO - Tel./fax 091 970 1739, cell. 078 647 92 83
www.naturopatia.ch e-mail su_waldvogel@bluewin.ch**



Studio di Naturopatia

Terapia del Campo Vitale - Biorisonanza

- Drenaggio delle allergie
- Intolleranze alimentari
- Malattie della pelle, micosi
- Traumi sportivi
- Terapia del dolore

Omeopatia Classica

- Malattie croniche e acute, bambini e adulti

Isopatia

- Microscopio a fondo scuro per diagnosi

Omotossicologia secondo Reckeweg

- Eliminazione delle tossine e ripristino della matrice

Cromopuntura

- Disturbi ormonali
- Disturbi del sonno
- Disturbi nervosi