

ANTYNIKOTYNOWY MAGNES QUIT-SMOKE MAGNET



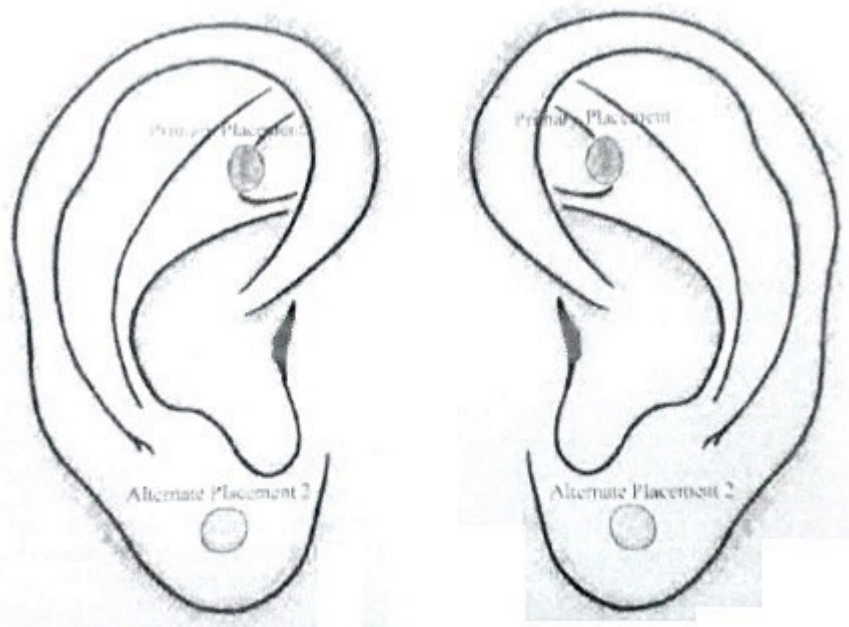
Powiedz paleniu NIE! Magnes antynikotynowy Quit Smoke Magnet to najłatwiejszy sposób na rzucenie palenia w naturalny sposób. Magnes wywiera stałe ciśnienie na płatki ucha, aktywując neuroprzekaźniki, które pomagają rzucić nałóg i zminimalizować występowanie stanów lękowych. Terapia magnetyczna znana jest od tysięcy lat, a wykorzystanie energii biomagnetycznej jest sprawdzonym sposobem wspomagającym wiele terapii, m.in. w przypadku odchudzania i rzucania nałogu nikotynowego.

Magnes jest tak mały i tak dyskretny, wykonany jest z anty-alergricznych materiałów.

Do magnesu dołączona jest instrukcja obsługi, zawierająca praktyczne porady dotyczące rzucania palenia. Z jego pomocą rzucisz palenie w naturalny sposób.

Zasady używania magnesu:

1. Umieścić magnes w górnej części ucha (mniejszą część magnesu w przedniej części ucha, większą część w tylnej części ucha).
2. U osób praworęcznych magnes umieszczamy na prawym uchu, u osób leworęcznych na lewym.
3. Magnes należy nosić 1-2 godziny rano, 1-2 godziny popołudniu lub wieczorem, ważne jest aby ściągnąć magnes przed snem.
4. Jeśli czujesz chęć na papierosa lub odczuwasz jakiegokolwiek skutki uboczne z odstawieniem nikotyny, ściągnij magnes z ucha, wykonaj przez 30-60 sekund masaż w miejscu, w którym znajdował się magnes. Następnie umieść magnes na innej części ucha (zdjęcie nr 1).
5. Jeżeli zmiana miejsca umieszczenia magnesu nie przyniosła ulgi, umieścić magnes na drugim uchu. Gdy ból będzie nadal odczuwalny ściągnąć magnes na kilka godzin.
6. Nie dotykać magnesu, gdy jest umieszczony na uchu.
7. Magnes nie może być stosowany przez osoby trzecie. Magnesy umieszczać na karcie do tego przeznaczonej, znajdujące się w zestawie (zdjęcie nr 2).



Zdjęcie nr 1



Zdjęcie nr 2

Na zdjęciu przedstawiono lewe ucho.

Przykłady objawów, które mogą wystąpić w trakcie rzucania palenia:

- depresja,
- uczucie niepokoju,
- bezsenność,
- wzrost wagi, zwiększony apetyt,
- drażliwość,
- problemy z koncentracją,

- głód nikotynowy.

Poniżej opisane zostały niektóre z wyżej wymienionych objawów:

1. Depresja

W ciągu 24 godzin od zaprzestania palenia, może być odczuwalny niepokój oraz napięcie mięśni, zwłaszcza w okolicach karku i ramion. Kolejnym niepożądanym objawem jest przygnębienie.

Lęk i depresja odczuwalne na skutek rzucania palenia, są wynikiem zmian chemicznych, które następują w mózgu. Zmiany te są spowodowane odstawieniem nikotyny. Normalne funkcjonowanie zostanie przywrócone po usunięciu toksyn z organizmu.

W przeprowadzonych badaniach stwierdzono, że w pierwszym tygodniu rzucania palenie 60-90% osób, odczuwa lęk i niepokój. Uczucia te osiągają maksymalną intensywność w pierwszym i drugim tygodniu po rzuceniu palenia i ustępują stopniowo w ciągu miesiąca.

Co może pomóc?

- spacer,
- gorąca kąpiel,
- masaż,
- kilka minut medytacja w ciągu dnia,
- ćwiczenia rozciągające,
- czytać książki,

2. Niepokój

U osób, które są w trakcie rzucania palenia często występuje uczucie lęku i niepokoju. Niepokój wynika z niedoboru nikotyny i zmian biochemicznych, które zachodzą w naszym mózgu i organizmie po odstawieniu papierosów. Wpływy na nasze samopoczucie mogą mieć również uwarunkowania psychologiczne oraz sytuacje, które towarzyszą nam podczas rzucania palenia. Dlatego należy znaleźć zajęcia zastępcze, które pomogą w walce z nałogiem. Zjawiska te osiągają maksymalną intensywność w pierwszym i drugim tygodniu, ustępują w ciągu miesiąca od rzucenia palenia.

Co może pomóc?

- krótki spacer,
- ćwiczenia rozciągające,
- ściskanie piłeczki anti-stress.

3. Bezsenność

Problemy ze snem związane z rzucaniem palenia mogą obejmować: częste przebudzania się w nocy, trudności w zasypianiu. Nikotyna jest środkiem pobudzającym przez co utrudnia zasypianie i zmniejsza całkowity czas snu. Problemy ze snem mogą występować przez ok dwa tygodnie od rzucenia palenia. Po około miesiącu czas i jakość snu normalizuje się.

Co może pomóc?

- ograniczyć picie kawy, herbaty, szczególnie po godzinie 18,
- praktykować techniki relaksacyjne,
- uregulować nawyki spania, czas zasypiania, długość snu.

4. Wzrost wagi, zwiększony apetyt

Po rzuceniu palenia możemy odczuwać zwiększony głód. Nikotyna zmniejszała apetyt na około godzinę i zwiększała poziom cukru we krwi. Po rzuceniu palenia, brak nikotyny daje odwrotny skutek –jemy więcej aby osiągnąć taki sam poziom zadowolenia jaki dawał nam papieros. Rzucenia palenia może zwiększyć chęć na słodycze. U 75% osób, które rzuciły palenie zwiększyła się masa ciała. Zwiększony apatety może trwać nawet przez 1-6 miesięcy.

Co może pomóc?

- zwiększenie aktywności fizycznej,
- planowanie posiłków, 5 posiłków, co 3-4 godziny,
- jeść dużo warzyw i owoców,
- zwiększyć ilość płynów w diecie, woda, zielona, czerwona, owocowa herbata,
- wybierać słodycze, które nie zawierają dużej ilości cukru,
- zasięgnąć porady u lekarza, jaką dietę zastosować,
- NIE wynagradzać sobie braku papierosa SŁODYCZAMI.

Przeciwwskazania:

Produktu nie mogą używać osoby z rozrusznikiem serca, wszczepionymi pompami lub innymi urządzeniami elektromedycznymi. Osoby te przed przed zastosowaniem magnesy Quit-Smoke Magnet powinny skonsultować się z lekarzem. Produkt nie może być stosowany przez kobiety w ciąży.

Magnes przechowywać z dala od innych magnesów, dysków komputerowych, kart płatniczych, itp.

Uwaga!

Jeśli magnes w ciągu 40 dni nie pomoże zerwać Ci z nałogiem, nie poddawaj się. Odstaw kurację na kolejne 20 dni a następnie wróć do rzucania palenia z Quit-Smoke Magnet.