

# Elzárkózik a világtól a bagós

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

**TÓTH ZSIGMOND**

természetgyógyász  
minden vasárnap  
hasznos információkat  
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a [termeszetyogyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetyogyasz@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

„Le szeretnék szokni a dohányzásról, ezért elkezdtem használni az egyik erre való tapaszt, de nagyon rosszul lettem tőle, elkezdett dobogni a szívem és szédültem. Lehet azért erőltetni ezt, vagy próbálkozzam másként?”. 40 éves nő

A tapaszt a nikotinfüggőség kiváltására alkalmas. Ha kellemetlen tüneteket okoz, akkor kisebb dózissal kezdjük, de lehet, hogy másik fajtára érdemes átállni. A cigarettafüggésnek csak egyszerűbb része a nikotinkérés. A feszültségoldó szertartás, a gondok, bajok elfüstölésének aktusa miatt nehéz valójában eldobni a cigit. A füstködbe menekülés lelki síkon egyfajta elzárkózás is a világtól, a minket támadó, s bántó valóság kirekesztése. Hasonló a tintahal festékfelhőjéhez, amibe elmenekül üldözői elől. Az ital, a játékgép, a szénhidrát, de a sport és az internet is függőséget okozhat, ha

hajlamunk van rá. Hiába nyomjuk el az egyiket, egyből függünk valami mástól. A szenvedélybetegségeinktől megszabadulni lehetetlen, csak konvertálni lehet őket egy másikra. Ha tényleg magunk mögött akarjuk hagyni a cigikorszakot, egy komputeres rezgésterápiás módszer a cigi utáni vágyat azonnal meg tudja szüntetni, és csak emlék marad a bagó az életünkben. Egyénre szabott illóolajterápia is gyengíthet szenvedélyeink szorításán. Azt mondják, hogy a végleges átálláshoz egyik szenvedélyből a másikba legalább száz nap kell.



**Időzített bomba a szervezet számára a cigi**