

STOPPEN MET ROKEN MET HET NADA-PROTOCOL

Gefeliciteerd! Je hebt besloten te stoppen met roken. Dat is een belangrijke stap voor je gezondheid én je vrijheid. Deze hand-out helpt je om het proces beter te begrijpen en ondersteunt je onderweg.

WAT IS HET NADA-PROTOCOL?

Het NADA-protocol is een vorm van ooracupunctuur. Tijdens de behandeling plaats ik kleine naaldjes in **vijf vaste punten in beide oren**. Deze punten helpen om:

- craving (zin in een sigaret) te verminderen,
- de nicotine uit je systeem te verwijderen,
- je zenuwstelsel te kalmeren,
- emoties in balans te brengen,
- beter te slapen en ontspannen.

Afhankelijk van andere klachten die spelen kunnen mogelijk meer naaldjes worden geplaatst.

Een behandeling duurt ongeveer **30 tot 45 minuten**. Je zit rustig op een stoel of je ligt op de behandeltafel, de naaldjes blijven zitten en worden daarna weer verwijderd. Vaak voelt dit vooral rustgevend.

Afhankelijk van wat jij nodig hebt worden er mogelijk nog wat extra naaldjes geplaatst. Bijvoorbeeld op de rug, buik, armen/handen, benen/voeten.

VOORBEREIDING OP DE EERSTE BEHANDELING

Om de kans op succes zo groot mogelijk te maken:

- **Stop exact 24 uur vóór je eerste afspraak met roken.**
Dat betekent: heb je vrijdag om 11.00 uur je afspraak, dan rook je je laatste sigaret **donderdag om 11.00 uur**. Niet 22.00 uur en ook niet 11.10 uur.
- **Heel belangrijk: zelfs één sigaret tussendoor zet je weer terug bij af.**
Als je een sigaret opsteekt, wordt het oude patroon in je hersenen opnieuw geactiveerd. Daarmee stopt het effect van het protocol en moet je eigenlijk opnieuw beginnen.

Plan je **stopmoment** dus bewust: de dag vóór je eerste afspraak is het begin van je rookvrije leven.

WAAROM STOPPEN ZOVEEL OPLEVERT

Stoppen met roken is niet makkelijk, laten we daarover eerlijk zijn. Maar het is één van de beste beslissingen die je voor jezelf én je omgeving kunt nemen.

Gezondheidswinst op korte termijn en lange termijn

- **Na 20 minuten:** bloeddruk en hartslag dalen.
- **Na 12 uur:** koolmonoxide is uit je bloed.
- **Na 2 tot 12 weken:** je longfunctie verbetert, je voelt je fitter.
- **Na 1 jaar:** je risico op hartziekten is gehalveerd.
- **Na 10 jaar:** je longen hebben zich flink hersteld en het risico op longkanker is nagenoeg de helft lager dan als je blijft roken.
- **Na 20 jaar:** je gezondheidsrisico's zijn vrijwel gelijk aan die van iemand die nooit gerookt heeft.

Wat het je nog meer brengt

- Meer energie en ademruimte.
- Een betere smaak en reuk.
- Een gezondere huid en uitstraling.
- Geldbesparing (een pakje per dag is al snel € 250 per maand).
- Trots en zelfvertrouwen: "Dit heb ik zelf gedaan."

Wat er gebeurt als je blijft roken

- Je houdt je lichaam gevangen in het patroon van stress – craving – opluchting – stress – nieuwe craving – opluchting – stress, et cetera.
- Het risico op longziekten, hart- en vaatziekten en kanker blijft hoog.
- Je conditie gaat steeds verder achteruit.
- Je bent minder vrij: je moet altijd zorgen dat je sigaretten bij je hebt.

Extra motivatie: voor jezelf én je omgeving

Veel mensen ervaren een sterke motivatie omdat ze er willen zijn voor hun kinderen, kleinkinderen of partner. Door te stoppen met roken vergroot je de kans dat je langer en gezonder samen kunt zijn.

WAT JE KUNT VERWACHTEN

- In eerste instantie plannen we **drie behandelingen** in drie weken tijd.
- Tussendoor kan er altijd een **extra afspraak** gemaakt worden als je merkt dat de drang heel groot is. Afhankelijk van of er ruimte is in de praktijk ben je mogelijk ook welkom in een kleine behandelruimte bij mij thuis.
- Op verzoek plaats ik na afloop van de behandeling **magneetbolletjes** in het oor. Deze bolletjes zorgen ervoor dat het effect van de behandeling langer aanblijft. Desondanks kan het zijn dat er tussentijds een extra behandeling nodig is. Voor het onderhoud van de magneetbolletjes krijg je een aparte instructie mee naar huis. Het belangrijkste is dat de bolletjes niet nat worden, omdat ze dan los kunnen laten. De bolletjes blijven doorgaans drie dagen tot een week zitten.
- Het kan zijn dat je de eerste dagen ontwenningsverschijnselen ervaart: onrust, slechter slapen, meer eetlust of een kort lontje. Dit is normaal en tijdelijk. De behandelingen helpen om deze klachten te verlichten.

OMGAAN MET MOEILIJKE MOMENTEN

Stoppen met roken is een proces. Er zullen momenten zijn waarop de verleiding groot is. Hieronder tips om daar doorheen te komen.

1. Stress en emoties

Veel mensen denken dat roken helpt tegen stress. In werkelijkheid **vergroot nicotine juist stress**. Wat kun je doen?

- Adem rustig een paar keer diep in en uit.
- Doe een korte ontspanningsoefening of (als dat bij je past) een meditatie.
- Herhaal een affirmatie (zie volgende pagina).

2. Op een feestje

- Vertel bij binnenkomst dat je gestopt bent.
- Vraag mensen je géén sigaret aan te bieden.
- Drink maximaal 1 glas alcohol per dag, dat maakt het makkelijker om vol te houden.
- Neem iets fris of iets om op te kauwen mee.

3. Uit verveling

- Ga wandelen of sporten.
- Bel iemand of lees een paar bladzijden in een boek.
- Doe een spelletje of een Sudoku.
- Gebruik een app om een taal of nieuwe vaardigheid te leren.
- Zet een podcast of muziek op.

4. In je omgeving

- Vraag huisgenoten of vrienden niet te roken waar jij bij bent.
- Maak afspraken: geen sigaretten in huis of auto.
- Vraag actief om steun.

AFFIRMATIES: JE INNERLIJKE KRACHT VERSTERKEN

Affirmaties zijn korte, positieve zinnen die je hardop of in gedachten kunt herhalen. Ze helpen je om nieuwe patronen in je brein vast te leggen.

Voorbeelden

- “Ik ben vrij van roken en voel me sterker elke dag.”
- “Ik adem frisse lucht in en mijn longen worden gezonder.”
- “Ik kies voor rust, energie en vrijheid.”
- “Ik ben sterker dan mijn gewoonte.”
- Dit kun je natuurlijk ook specifiek doen voor dingen waar je last van hebt. Stel dat het stoppen met roken je een angstig gevoel geeft, zeg dan iets als: “Ik ben veilig, ik leef in het nu en ik laat mijn zorgen los.”

Jouw eigen affirmaties

Schrijf hieronder je eigen zinnen op. Hoe persoonlijker, hoe krachtiger!

1.

2.

Tip: zeg je affirmaties 's ochtends na het opstaan, 's avonds voor het slapen en steeds als je de drang voelt om te roken. Je kunt de affirmaties ook op kaartjes schrijven, op een spiegel plakken, op de deur van de koelkast, et cetera.

PRAKTISCHE TIPS VOOR SUCCES

- **Structuur:** houd een vaste dagindeling aan.
- **Slaap:** zorg voor voldoende rust.
- **Beweging:** ga naar buiten, bewegen vermindert cravings.
- **Voeding:** eet gezond en gevarieerd, vermijd te veel koffie of alcohol.
- **Steun vragen:** praat over je proces met vrienden, familie of een collega.
- **Loslaten:** zie jezelf niet als 'ex-roker' maar als iemand die bewust kiest voor gezondheid.

CONTACT

Merk je tussendoor dat je het moeilijk hebt of sterke drang voelt?

👉 Bel, stuur een bericht via whatsapp of mail me direct, dan plannen we een extra behandeling in.

Remko van Riel, acupunctuurpunt.nl

06 – 34 77 24 67 / info@acupunctuurpunt.nl

Je hoeft het niet alleen te doen. Je hebt nu gekozen voor verandering en dat is de belangrijkste stap.