



AMAVITA la mia farmacia
3094 Wabern b. Berna
031 300 37 70
<https://www.amavita.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 39'670
Erscheinungsweise: monatlich



Seite: 19
Fläche: 43'615 mm²

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE



Auftrag: 532008
Themen-Nr.: 532.008

Referenz: 90778403
Ausschnitt Seite: 1/1

dateci un taglio!

Anno nuovo, vita nuova – magari nel 2024 riuscite a smettere di **fumare**. Dite addio allo svapo e alle sigarette con nicotina. I nostri consigli per migliorare la vostra salute in modo duraturo.

Fate movimento

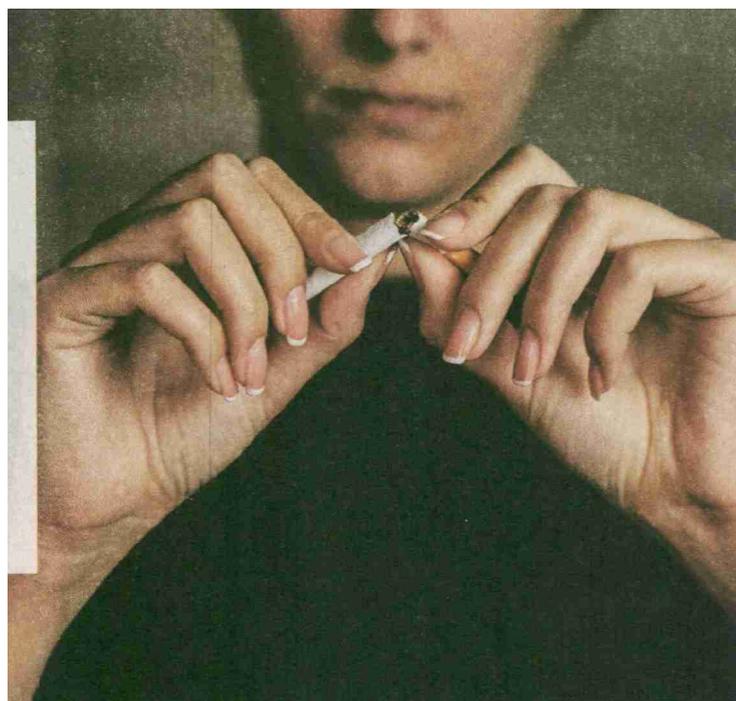
Svariate ricerche hanno dimostrato, che sport ed esercizio fisico aiutano a superare i sintomi da astinenza. Lo sport aumenta anche il benessere fisico e migliora l'umore: durante lo sport rilasciamo endorfine che ci fanno sentire felici.

Tre consigli

Rimandare. Fate dieci respiri profondi quando la voglia di **fumare** aumenta all'improvviso.

Evitare. Evitate le tentazioni come le pause e i gruppi fumatori.

Distarsi. Sostituite il fumo con altre attività che vi piacciono.



Premere sul punto giusto

Il bisogno impellente di **fumare** dura di solito solo da 1 a 3 minuti prima di andarsene da sé. Potete superare questa fase premendo il vostro punto di agopuntura cuore 7, che aiuta a calmare nervosismo, irritabilità e disturbi del sonno. Questo punto è noto anche come «la porta dello spirito» ed è il punto di agopuntura che ha il maggior impatto sul nostro stato mentale ed emotivo.

Come trovare il punto cuore 7: Tracciate una linea dritta dal vostro mignolo sul palmo della mano fino alla piccola cavità nella piega di flessione del polso, che si trova nella fossetta davanti all'osso pisiforme. Massaggiate delicatamente questo punto con il pollice. Tenete premuto il punto, mentre inspirate ed espirate tranquillamente.