Allen Carr's Easyway® To Stop Smoking

5 Myyttiä Nikotiiniriippuvuudesta

Janne Ström, Terapeutti

Allen Carr's Easyway to Stop Smoking



5 Myyttiä Nikotiiniriippuvuudesta

Mitä sinun oikeasti tulee tietää nikotiinista, kun haluat lopettaa tupakoinnin?

Tämä dokumentti on suunnattu auttamaan tupakoijia jotka haluavat lopettaa. Se auttaa myös niitä jotka eivät ole vielä valmiita tekemään lopullista päätöstä koska yrittää.

Suosittelen myös, että ne tupakoimattomat jotka haluaisivat auttaa ystäviään ja rakkaitaan lopettamaan lukisivat tämän dokumentin.

On tärkeää että sinä luet tulevat sivut **perusteellisesti, huolellisesti ja tarkasti**, koska ymmärryksesi tulee rakentaa progressiivisesti ja järjestelmällisesti.

Kun saavut dokumentin loppuun, ymmärrät joitain avainasioita tupakoinnista ja näet kuinka sinun on mahdollista lopettaa.

Tämä dokumentti itsessään ei ole tupakoinnin lopetusterapiaa. Et tule lopettamaan tupakointia vain tämän lukemalla.

Kuitenkin, kaikki tieto joka tässä esitetään on todella tärkeää taustatietoa, joka auttaa sinua pakenemaan tupakointi ansasta helposti, kivuttomasti ja pysyvästi.

Joten eiköhän tarkastella joitain myyttejä nikotiinista. Sinun tulee ymmärtää kuinka riippuvuus toimii, jotta voit oppia välttämään vieroitusoireiden kärsimykset... Älä murehdi, se on helppoa ja voit nauttia prosessista jo alusta alkaen!

5 SUURTA MYYTTIÄ
1 Tupakointi on tapa
2 Kerran tupakoija, aina tupakoija
3 Sinun tulee kärsiä vieroitusoireista lopettaessasi
4 Fyysinen riippuvuus nikotiiniin tekee lopettamisesta vaikeaa
5 Nikotiini ei ole haitallista

Ennen kuin alamme tarkastella myyttejä yksitellen, selvitetäänpä hieman miten nikotiiniansa oikein toimii.

Nikotiini, väritön, öljymäinen yhdiste, on tupakan sisältämä huume joka tekee sinut riippuvaiseksi tupakasta. Se on nopeiten riippuvuutta aiheuttava huume, ja jo yksi tupakka voi aiheuttaa riippuvuuden.

Jokainen henkonen tupakasta kuljettaa pienen annoksen nikotiinia keuhkojen kautta aivoihin, se vaikuttaa paljon nopeammin, kuin heroinistin suoneensa pistämä annos heroiinia. Jos yhdessä savukkeessasi on kaksikymmentä henkosta, saat kaksikymmentä annosta huumetta yhdestä savukkeesta.

Nikotiini on nopeavaikutteinen huume, ja nikotiinitaso verenkierrossa laskee tasaisesti

©2014 Allen Carr's Easyway (international) Ltd

puoleen, noin puolessa tunnissa tupakoinnista ja neljännekseen tunnissa. Tämä selittää miksi useimmat tupakoijat polttaa keskimäärin kaksikymmentä savuketta päivässä

Tämä tieto on niin tärkeää, että sinun tulee lukea se uudelleen ja omaksua se täysin.

Välittömästi tupakoijan sammutettua savukkeensa, nikotiini alkaa nopeasti poistua ja keho vieroittautuu huumeesta.

Tässä vaiheessa minun on selvennettävä yleistä illuusiota, joita tupakoijilla on vieroitusoireiden tuskista. Tupakoijat ajattelevat vieroitusoireiden olevan kauhea trauma josta he joutuvat kärsimään, kun he yrittävät tai heitä painostetaan lopettamaan tupakointi. Todellisuudessa se on pääasiassa henkistä – tupakoijalla on tunne, että häneltä riistetään hänen nautinto, tuki ja turva. Selvennän tätä lisää myöhemmin.

Nikotiinin fyysiset vieroitusoireet ovat niin pieniä, että useimmat tupakoijat elää ja kuolee tiedostamatta olevansa riippuvaisia huumeesta. Kun käytämme termiä ‘nikotiini addikti ’ me ajattelemme vain ‘ottaneemme sen tavaksi’.

Seitsemässä sekunnissa uuden tupakan sytyttämisestä nikotiini on toimitettu ja oireet päättyvät, johtaen rentoutumisen ja itseluottamuksen tunteeseen jonka tupakka tuntuu tupakoijalle antavan.

Ensimmäisinä päivinä, kun ensikertaa alamme tupakoimaan, vieroitusoireet ja niiden päättymisen helpotuksen tunne on niin vähäistä, ettemme ole edes tietoisia niiden olemassaolosta. Kun alamme tupakoida säännöllisesti, me oletamme sen johtuvan siitä, että me joko aloimme nauttimaan tupakoinnista tai siitä tuli vain ‘tapa’. Totuus on että olemme jo koukussa, mutta emme vielä itse tajua sitä. Olemme luoneet vatsamme sisään pienen nikotiinia syövän hirviön ja aina välillä meidän on ruokittava sitä.

Kaikki tupakoijat aloittavat typeristä syistä. Kenenkään ei ole pakko. Ainoa syy miksi kukaan jatkaa tupakointia, ovat he sitten satunnaisia tai paljon polttavia on, että heidän on ruokittava sitä pientä hirviötä.

Nyt voimme käsitellä ensimmäisen myytin:

 ©2014 Allen Carr’s Easyway (international) Ltd

Myytti numero 1: Tupakointi on tapa

Tupakointi ei ole tapa, se on nikotiiniriippuvuus. Lääketiede luokittelee sen sekä riippuvuudeksi, että sairaudeksi. Jos se vain yksinkertaisesti olisi tapa, eikö tuon tavan rikkominen olisi helppoa. Meillä on tapana ajaa autolla tien oikeassa laidassa, mutta tarvittaessa meillä ei ole ongelmia siirtyä vasemmalle. Tavat on helppo muuttaa, jos et enää halua tehdä sitä.

Useimmat tupakoijat pitävät huumeita painajaisena, kuitenkin he ovat juuri sitä – huumeriippuvaisia. Onneksi tämä huume on helppo potkaista elämästä (kunhan vain tiedät miten), mutta ensin sinun täytyy hyväksyä, että olet siitä riippuvainen. Tämä on tärkeää. Jos et hyväksy tätä, et tule onnistumaan.

Ennen kuin alamme tupakoimaan, kehomme on täydellinen. Kun poltamme, pakotamme elimistömme vastaanottamaan nikotiinia ja kun sammutamme ja nikotiini alkaa poistua, kehomme kokee vieroitusoireita – se ei ole fyysistä kipua, vain tyhjä tunne. Harvoin olemme siitä edes tietoisia, se on kuin vuotava vesihana sisällämme. Rationaalinen mielemme ei ymmärrä sitä. Tiedämme sen vain tunteena, että haluamme tupakkaa ja kun sytytämme sen, tunne katoaa, ja sillä hetkellä tunnemme taas olevamme täydellisiä ja luottavaisia, kuten me olimme ennen kuin meistä tuli riippuvaisia. Se ei kuitenkaan ole TODELLISTA tyytyväisyyttä, vaan se aiheutuu edellisen savukkeen aiheuttamista vieroitusoireista. Mitä vielä, tämä VALHEELLINEN tyydytys on vain väliaikaista himon tyydytystä, sinun on lisättävä nikotiinin määrää elimistössä sytyttämällä uusi savuke. Heti sammutettuasi, se himo palaa takaisin ja näin ketju on alkanut. Se on elinikäinen ketju – **ellet katkaise sitä**.

Kun kysyn tupakoijilta miksi he tupakoivat, he usein sanovat: ”Koska pidän tupakan mausta”.

Tupakoidessani minä sanoin samaa ja tämä on klassinen esimerkki kuinka tupakoijana me ja meidät on aivopesty uskomaan kaikenlaisia asioita tupakoinnista jotka todellisuudessa ovat vain harhakuvia. Joka tapauksessa, jos normaalisti polttamani savukemerkki loppuu ja ainoa jota saatan löytää on merkki joka mielestäni maistuu pahalta, jätänkö silloin polttamatta? En todellakaan! Polttaisin mitä tahansa, maistuisi se kuinka pahalta tahansa. Voin lyödä vetoa, että sinä tekisit samoin. Joten en selvästikään polttanut, koska nautin sen mausta.

Et ehkä tiennyt, että tupakkayhtiöt sekoittavat tupakkansa yhdessä 599 kemikaalin kanssa.

Nämä lisätyt ainesosat ovat noin 10% jokaisen tupakan painosta.

Ja miksi ne lisätään tupakkaan?

Tässä kaksi pääsyytä:

1) Jotta tupakointi olisi vähemmän epämiellyttävää.

2) Jotta nikotiini imeytyy tehokkaammin.

 ©2014 Allen Carr's Easyway (international) Ltd

Kemikaaleja lisätään, jotta tupakka palaisi paremmin. Jotkut yhdisteet lisätään poistamaan pahaa makua ja ärsytystä hengitettäessä sitä keuhkoihin.

Siitä huolimatta, ensimmäinen savuke jonka ikinä poltamme maistuu edelleen pahalta ja siihen tottuminen vie jonkin aikaa. Itse asiassa, meidän on käytävä läpi epämiellyttävä oppimisprosessi, jotta saamme rakennettua riittävän toleranssin pahalle maulle ja hajulle, mitä tahansa merkkiä opettelemmekaan polttamaan.

On kuitenkin mielenkiintoista, että löydät vain kolme ainesosaa listattuna tupakka askissasi: 1) terva 2) nikotiini 3) häkä.

Missä on lista muista ainesosista? Miksei niitä ole lueteltu? Miksei ammoniakkia, metanolia, metaania, butaania ja asetyyliä – vain muutamia tupakkaan lisättyjä kemikaaleja mainitakseni – ole listattu?

Tämä on kummallista, koska huomaat että kaupassa myytävien elintarvikkeiden ainesosat on listattu pakkauksessa yksitellen, mukaan lukien kaikenlaiset säilöntäaineet ja keinotekoiset väriaineet ja makuun vaikuttavat kemikaalit.

Tietysti, savukkeet eivät ole ruokaa. Toisaalta, niiden ainesosat kulkeutuu kehoomme samalla tavalla, joten olisi mukava tietää tarkalleen mitä nuo ainesosat ovat. Paina mieleesi, että Suomessa 63% askin vähittäishinnasta menee valtiolle verotulona (+ALV. Yhteensä 83%) (Lähde Veronmaksajat). Onko tämä se syy, miksi tupakkayhtiöt saavat oikeuden olla listaamatta tarkkaa sisällysluetteloa pakkauksissaan?

Joten, samalla kun poltat seuraavaa savukettasi, muista ette se ole tapa, se on nikotiiniriippuvuus. Tulemme ensin riippuvaisiksi nikotiinista ja vasta sitten otamme tavaksi tupakoida ruokkiaksemme riippuvuuttamme. Onneksi riippuvuudesta on helppo päästä eroon edellyttäen, että käytät oikeaa menetelmää.

Myytti numero 2: Kerran tupakoija, aina tupakoija

Tämä on ehkä vahingollisin myytti kaikista, koska se sanoo ettet voisi koskaan olla täysin vapaa. Se on tulosta siitä, kun tupakoijat jotka käyttävät lopettamiseen tahdonvoima menetelmää ja huomaavat kaipaavansa tupakkaa kuukausien ja jopa vuosien kuluttua. Kerran lopetin tahdonvoima menetelmällä ja selvisin 9 kuukautta ja hypin edelleen pitkin seiniä. Kuitenkin kun lopulta lopetin pysyvästi, se oli helppoa, enkä ole koskaan sen jälkeen kaivannut tupakkaa. Voit siis päästä täysin vapaaksi, jos käytät oikeaa menetelmää. Sinun ei tarvitse ikävöidä sitä ja voit nauttia tupakoimattomana olemisesta heti alusta alkaen ja koko loppuelämäsi.

Asiakkaidemme joukossa on lukuisia ex-tupakoijia, joiden mielestä tupakansavu on yhtä vastenmielistä, kuin koko ikänsä savuttomana olleidenkin ja heidän on vaikea ymmärtää, että he ovat itsekin joskus polttaneet.

Myytti numero 3: Sinun tulee kärsiä vieroitusoireista lopettaessasi

Ajatus, että tupakoinnin lopettamiseen liitetään kauheat vieroitusoireet on niin laajasti levinnyt, että oletat sen olevan tieteellinen fakta. Sitä se ei ole.

Nikotiini poistuu elimistöstä todella nopeasti – suurin osa vain muutamassa tunnissa. Fyysiset vieroitusoireet ovat todella pieniä, ne eivät aiheuta minkäänlaista kipua ja ne on havaittavissa vain muutamana ensimmäisenä päivänä. Tämä on taas yksi erittäin tärkeä osa informaatiota:

Nikotiinin fyysiset vieroitusoireet eivät sisällä kipua ja oireet kestävät vain muutaman päivän.

Monet ihmiset kysyvät minulta, jos se on totta miksi sitten lopettaminen on niin vaikeaa? Miksi useimmista tupakoijista tuntuu, että tupakasta eroon pääseminen on mahdotonta? Ja miksi heistä (mukaan lukien sinusta aiemmin) tuntuu niin kamalalta kun he yrittävät lopettaa? He ovat niin kireitä, jännittyneitä, ärtyneitä ja vihaisia?

Tämän selitys piilee henkisessä prosessissa jonka me käymme läpi, kun yritämme lopettaa tahdonvoima menetelmällä.

Se ei ole fyysistä kipua josta kärsimme. Se on tunne menettämisestä, psykologinen uhrauksen tunne. Todella epämiellyttävät oireet aiheutuvat oikeasti siitä tunteesta ja siitä miten reagoit siihen.

Riippuvuudessa on siis kaksi osallista. On kemiallinen nikotiiniriippuvuus, jonka olen jo selittänyt ja vielä paljon tärkeämpänä, myös henkinen tai psykologinen riippuvuus. Olen kuvaillut fyysistä riippuvuutta pienenä nikotiini hirviönä. Kuvailen henkistä riippuvuutta mielen isona hirviönä. Iso hirviö on tulos siitä, kuinka reagoimme pikku hirviöön ja se aivopesu jota käytämme tupakoinnista johtaa väärinymmärryksiin ja kuvitelmiin, että saamme siitä jotain hyötyjä, kuten että nautimme sen mausta tai se lievittää stressiä.

Kuten kaikki tupakoijat, olet luonut omat assosiaatiot kuten: "On mahdotonta nauttia aamukahvista ilman tupakkaa", tai: "Rakastan ruoan jälkeistä tupakkaa." Näistä on tullut niin suuri osa elämääsi, että kokisit suurta uhrauksen tunnetta jos menettäisit ne, eikö totta?

Nämä kaikki ovat osa henkistä riippuvuutta.

Ja ellemme ensin poista aivopesua, väärinkäsityksiä ja kuvitelmia/illuusioita, meistä on vaikeaa lopettaa.

Siihen asti päässämme on tämä hullu henkinen köydenveto.

 ©2014 Allen Carr's Easyway (international) Ltd

Henkinen köydenveto	
Minun pitäisi lopettaa koska	Mutta:
Se tappaa minut	Se on pieni nautintoni/palkintoni
Se maksaa omaisuuden	Se on tukeni/turvani
Se on saastaista ja inhottavaa	En voi nauttia elämästä ilman sitä
Se on epäsosiaalista	Se lievittää stressiä
Se kontrolloi elämääni	Minun on käytävä läpi kauhea trauma lopettaessani ja saatan tuntea kärsimystä loppuelämäni

Kun tupakoija yrittää lopettaa tahdonvoimalla, tämä henkinen köydenveto voimistuu ja lopettamisprosessista tulee jännittynyttä ja stressaavaa aikaa. Ja miten tupakoijat yleensä reagoivat stressiin? No tietenkin he sytyttävät tupakan. Mutta jos yrität lopettaa, et voi tehdä sitä, joten sinusta tulee entistä jännittyneempi ja onnettomampi.

Huomaatko, että jos et laita pistettä henkiselle riippuvuudelle, lopettaminen on väistämättä vaikeaa ja aiheuttaa kärsimystä.

Se henkinen riippuvuus, kuvitelma että uhraamme aidon nautinnon ja tuen, se aiheuttaa epämiellyttäviä oireita. Poista se, eikä siinä ole enää laisinkaan kärsimyksen tunnetta. Itse asiassa, voit nauttia vapaudesta siitä hetkestä, kun sammutat viimeisen savukkeesi!

Tämä johdattaa meidät myyttiin numero 4.

Myytti numero 4: Fyysinen riippuvuus nikotiinista tekee lopettamisesta vaikeaa

Se on luonnollinen seuraus siitä mistä olemme puhuneet. Se ei ole nikotiiniriippuvuus tai vielä tarkemmin, kemiallinen riippuvuus nikotiinista mikä tekee lopettamisesta vaikeaa. Se mikä on vastuussa kaikesta vaikeudesta on henkinen riippuvuus, joka aiheuttaa meille sen tunteen, että olemme tekemässä uhrausta, että meidät on pakotettu luopumaan aidosta nautinnosta tai tuestamme ja siksi tunnemme että meitä riistetään.

Tästä henkisestä riippuvuudesta on todella vaikeaa selvitä tahdonvoimalla ja siitä ei todellakaan selvitä pillerillä, taikajuomilla, lääkkeillä, neuloilla tai millään muullakaan fyysisellä toiminnolla. Mikä on tarpeen, on ymmärrys. Vain kun ymmärrät ongelman luonteen, silloin voit ratkaista sen.

Psykologinen riippuvuus tupakkaan, voidaan onnistuneesti poistaa vain psykologisella lopetusmenetelmällä.

Saatamme hetkellisesti selvitä tahdonvoimalla, mutta se on yleensä traumaattinen kokemus ja ennen pitkää menettämisen tunne valtaa meidät.

Henkinen riippuvuus on se mikä selittää meille, miksi entiset tupakoijat jotka eivät ole polttaneet kuukausiin TAI JOPA VUOSIIN (ja ovat selvästi jo selättäneet fyysisen nikotiiniriippuvuuden) edelleen sanovat, että he voisivat edelleen murhata jonkun yhdestä savukkeesta. Jos käytät oikeaa lähestymistapaa, sinun ei ole tarvetta kärsiä kuten noilla onnettomilla ex-tupakoijilla.

Moni lihoo, koska he yrittävät paikata sitä menettämisen tunnetta korvaamalla tupakan ruoalla tai juomalla. Tämänkin aiheuttaja on henkinen tai psykologinen riippuvuus.

Hyvinä uutisina kerrottakoon, että se psykologinen riippuvuus voidaan poistaa helposti. Ja tämä on Allen Carr's Easyway tupakoinnin lopetusmenetelmän olemus.

Kun henkinen riippuvuus on poistettu, on helppoa päästä eroon fyysisestä riippuvuudesta.

Tällä menetelmällä, lopettaminen on helppoa ja voit itse asiassa nauttia itse prosessista.

Kyllä, olen vakavissani! Todellakin!

Tiedän, että sinun on vaikea uskoa, että lopettaminen voisi olla helppoa. – Ja vieläpä että se olisi nautinnollista. Olen kuitenkin kokenut sen itse ja niin myös miljoonat muut, jotka ovat lopettaneet Allen Carr's Easywayn avulla. Näin sanoo itse Sir Anthony Hopkins:

"Muutama ystäväni jotka lopettivat Allen Carr's menetelmällä suosittelivat kokeilemaan sitä ja minä kokeilin. Oli helpotus vapautua riippuvuudesta välittömästi. Kuten ystävillänikin, se oli paitsi helppoa, mutta myös uskomattoman nautinnollista pysyä vapaana."

On vielä yksi tärkeä myytti, johon sinun tulee kiinnittää huomiota:

Myytti numero 5: Nikotiini ei ole haitallista

Kun tupakoija on hyväksynyt faktan, että hän on riippuvainen nikotiinista, on useita asioita jotka saattavat nousta hänen mieleensä, kun näköpiirissä on ehkä pelkoakin herättävä ajatus lopettamisesta.

Sähkötupakka saattaa vaikuttaa päivänselvältä ratkaisulta korvata perinteinen tupakka, koska sähkötupakkaa markkinoidaan vähemmän haitallisena vaihtoehtona matkalla vapauteen? Tai näin meille on kerrottu, mutta edelleen ne sisältävät nikotiinia. Itse asiassa, koska ne ovat sääntelyjen ulkopuolella, on mahdotonta tietää mitä ne oikein sisältävät. Joten kysy itseltäsi

tämä kysymys: voitko luottaa valmistajiin tässä uudessa menetelmässä nikotiinin toimittamisessa, joka on erityisesti suunniteltu pitämään sinut riippuvaisena nikotiiniin? Muista, on todistettu, että tupakkayhtiöt vuosia kielsivät heidän tuotteidensa aiheuttavan riippuvuutta tai olevan haitallisia terveydellesi, vaikka he tiesivät niiden olevan juuri sitä.

Tietenkin on myös nikotiinilaastarit, purkat, suihkeet, tabletit jne. Joissain osissa Yhdysvalloissa ja Skandinaviassa käytetään purutupakkaa ja nuuskaa – kosteita pusseja ja klimppejä tupakkaa suussa – ja ne ovat melko suosittuja. Näitä tuotteita oikeutetaan sanomalla niiden olevan aika harmittomia. Kuitenkin niidenkin tiedetään aiheuttavan syöpää ja lukuisia muita sairauksia.

Lisäksi monet ihmiset unohtavat, että nikotiini itsessään on voimakas myrkky. Ei ole olemassa luotettavaa näyttöä siitä, mitä pitkäaikaisia vaikutuksia nikotiinituotteiden käytöllä on, nyt kun lääketeollisuus yrittää saada osuutensa valtavista nikotiinimarkkinoista, pois tupakkayhtiöiden taskuista.

Jos yhden savukkeen sisältämä nikotiini pistettäisiin suoraan suoneen, kuolisimme välittömästi. Nikotiini on erittäin voimakas myrkky!

On hyvä syy miksi sitä käytetään torjunta-aineissa ja hyönteismyrkyissä. Sinun tulee olla tietoinen, että nikotiinilla on vasokonstriktiivinen vaikutus, se aiheuttaa korkeaa verenpainetta ja valtimonkovettumistautia.

On olemassa vähemmän haitallisia nikotiinin toimitusmenetelmiä kuin tupakka, mutta nikotiini pysyy yhtä haitallisena ja näillä muilla menetelmillä on tapana maksaa suunnilleen yhtä paljon kuin tupakalla. Kuitenkin huonoin puoli näillä vaihtoehtoisilla menetelmillä on, että ne pitää sinut edelleen riippuvaisena ja tästä johtuen tulet edelleen kärsimään tunteesta, että riippuvuutta aiheuttava huume kontrolloi ja orjuuttaa sinua. Tietysti nikotiinilaastarit, purukumit, suihkeet, inhalaattorit, tabletit jne. Markkinoidaan tupakoinnin lopetuksella ja idea on, että muutaman kuukauden kuluttua lopetat niiden käytön. Todellisuudessa, kuten olet jo ehkä itse huomannut, suuri osa tupakoijista aloittaa tupakoinnin uudelleen ja moni päätyy käyttämään nikotiinikorvikkeita samaan aikaan!

Näetkö nyt, että ainoa ratkaisu tupakointi ongelmaasi on poistaa riippuvuus kokonaisuudessaan? Ja eikö paras menetelmä olisi se, jonka määränpää on poistaa psykologinen himo, eikä se sisällä lääkkeitä tai korvikkeita, eikä vieroitusoireiden kärsimystä ja joka jättää sinulle vapauden tunteen siitä hetkestä, kun sammutat viimeisen savukkeesi?

Yhteenveto

Katsotaanpa lyhyesti mitä olet oppinut edellisiltä sivuilta.

Olemme selittäneet, että **tupakointi on huumeriippuvuus** ja että tämän tosiasian hyväksyminen edellytyksenä onnistuneelle lopetukselle. Fyysinen riippuvuus on itse asiassa helppo ja kivuton selättää edellyttäen, että ymmärrät ensin henkisen riippuvuuden.

Tässä kuinka voit lopettaa helposti, kivuttomasti ja pysyvästi:

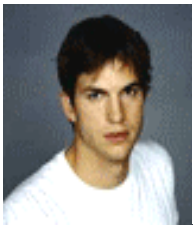
Allen Carrin kehittämä menetelmä poistaa juuri tämä henkisen riippuvuuden ja samalla myös halun tupakoida.

Ainoa mitä se vaatii on, että osallistut 5,5 tuntia kestävään Allen Carr's Easyway tupakoinnin lopetustilaisuuteen. Minä lopetin Allen Carrin menetelmällä, enkä ole koskaan kaivannut tupakkaa sen jälkeen. Suurin osa ihmisistä tarvitsee vain yhden tilaisuuden, mutta lisätilaisuuksia on tarjolla ilmaiseksi niille jotka niitä tarvitsevat.

Menetelmän todellinen etu on, että se tekee lopettamisesta helppoa: tupakoijat lopettavat kärsimättä vieroitusoireista tai tuntematta että heiltä riistetään jotain.

Lisäksi, et tarvitse lääkkeitä, korvikkeita tai kikkoja

Ei ihme, että julkisuuden henkilöt kuten esimerkiksi näyttelijät Sir Anthony Hopkins, Angelica Houston, Sean Bean, Martin Clunes, Neve Campbell, Robson Green, Michelle Collins, Michael Ball ja Ashton Kutcher, muusikot Lisa Stansfield, Lou Reed ja Johnny Cash, myös Ruby Wax, Michael McIntyre ja Ellen DeGeneres ovat jo lopettaneet käyttäen tätä menetelmää.


Ashton Kutcher


Sir Richard Branson


Sir Anthony Hopkins


Ruby Wax


Angelica Houston


Neve Campbell



Lou Reed


Ellen DeGeneres


Martin Clunes


David Blaine

©2014 Allen Carr's Easyway (international) Ltd

Muista julkisuudenhenkilöitä Pink, Harvey Weinstein, Dave Stewart, Bruce Oldfield, Julie Christie, Marie Helvin, John Sessions, Lord & Lady Bonham Carter, Lord Rothermere, Lady Astor, Leslie Grantham, John Cougar Mellencamp, Rick Parfitt, Vicky Binns, James Rubin, Graydon Carter, George Melly, Derek Jameson, Ronnie O'Sullivan, Linda Robson, sekä monia jotka haluavat pysyä nimettöminä

Allen Carr's Easyway on yksi tupakoinnin lopetusmenetelmistä, jonka avulla yritykset auttavat työntekijöitään eroon tupakasta. Esimerkiksi, PruHealth, Unilever, Microsoft, BMW, Shell, ja Total tarjoavat Allen Carr's Easyway menetelmän heidän työntekijöilleen loistavalla menestyksellä.

Uskomatonta on se, että samasta menetelmästä josta ovat nauttineet julkkis asiakkaamme ja yritysasiakkaamme, voi olla yhtä nautinnollista sinulle. Jos otat yhteyttä, kerron mielelläni lisää menetelmästä ja miten pääset mukaan.

Kiitos että luit tämän dokumentin.

Toivotan sinulle menestystä matkalle tullaksesi onnelliseksi tupakoimattomaksi, mitä menetelmää sitten käytätkään.



Janne Ström,
Terapeutti
Allen Carr's Easyway To Stop Smoking (Suomi)

Kotisivut: www.allencarr.fi
Puhelin: 045-3544 099

 ©2014 Allen Carr's Easyway (international) Ltd