

 Ekol Hastanesi	Özel Ekol Hastanesi SİĞARA TERAPİ SONRASI FORMU			
<i>Doküman No</i> DK.FR.09	<i>Yayın Tarihi</i> 26.06.2025	<i>Revizyon No</i> 00	<i>Revizyon Tarihi</i> -	<i>Sayfa No</i> 1 / 3

Terapi ile Sigara Bırakma Konusunda Bilmeniz Gerekenler...

1) TERAPİ NEDİR...

- **Kısaca Terapi...** İçtiğiniz sigaradan alınan elektromanyetik titreşimlerin biorezonans yöntemiyle vücuttan silinmesi işlemidir. Biorezonans birbirinin ayna görüntüsü-tersi olan iki titreşimin birbirini yok edeceği bilgisinden yola çıkılarak geliştirilmiştir. Bu tedavi bağımlılıklarda kullanıldığında fiziksel bağımlılık üzerinde etkili olmakta ve bağımlılık yapan maddeye ihtiyaç belirgin olarak azalmaktadır.
- **Etkisi...** Terapi seansının sonucu sigara içme isteğinizin terapinin hemen sonrasında hissedeceğiniz şekilde ve kalıcı olarak azalmasıdır. Terapi sonrası sigara eskisi gibi zevk vermez hale gelecektir. Yapılan işlem bir yandan da tütünün içinde bulunan ve vücudunuzda birikmiş olan zehirli maddelerin vücudunuzdan hızla atılmasını sağlayacaktır.
- **Sigarayı bırakmak için...** Yapılan işlem sigarayı bırakmak için güçlü bir destek vermektedir. Bırakma konusunda samimi olmanız ve bu formda yazılanlara dikkat etmeniz kaydıyla sigaradan kolayca kurtulmanız mümkündür.

2) TERAPİDEN ÖNCE...

- **Bol su içmeye başlayınız...** Randevunuzun 24 saat öncesinden itibaren bol su içmeye başlayınız
- **Alkol Almayınız...** Terapi gününün öncesi akşam alkol almayınız.
- **Son sigaralarınızı getiriniz...** Terapi için randevunuza giderken yanınızda genellikle içtiğiniz marka sigaradan son iki tane kalmasına dikkat ediniz. Bu sigaraları terapiden hemen önce içmenizi isteyeceğiz.

3) TERAPİDEN SONRA...

-**İÇOK ÖNEMLİ: Bol su içmelisiniz...** Vücudunuzdaki temizlenmeyi kolaylaştırmak açısından özellikle ilk 10 gün boyunca bolca su içmenizi öneriyoruz. Günde minimum 3 litre su içmek terapi etkinliği açısından da çok çok önemlidir. Unutmayın ki vücudunuzu ne kadar çabuk temizlerseniz, o kadar çabuk rahatlayacaksınız.

- **İÇOK ÖNEMLİ: Hamam, sauna, küvet...** Yine ilk günlerde, olacak detoks-temizlenme için **EN AZ BİR KEZ**, küvette sıcak su içinde zaman geçirmenizi ya da saunaya ya da hamama gitmenizi, en azından sıcak suyla ve keselenerek uzun bir banyo yapmanızı öneriyoruz.

- **Terapi Günü...** Terapi sonrası üzerinizde hafif bir yorgunluk kalacak. Bir yandan da terapi sonrasında bir birkaç saat süren bir sersemlik halinin olabileceğini de bilmelisiniz. O gün geç saatlere kadar aktif kalmamanızı ve bir an önce dinlenmeye çekilmenizi öneriyoruz. O akşam iyi bir uyku çekeceksiniz.

- **İlk 2 gün...** Toksinlerden temizlenmeyi kolaylaştırmak adına ilk iki gün alkol almayınız. Bu iki gün vücudunuzda temizlenmenin en yoğun olduğu dönemdir. Kendinizi bitkin hissedebilirsiniz. Lütfen ilk iki şıkta bahsedilen kurallara uyunuz ve dinlenmeye çalışınız. Bu iki gün çevrenizde sigara içilmesini engellemeye çalışmayınız, hatta istek olduğu anda sigara içilen bir yere özellikle gitmenizi bile önerebiliriz. Ama sigara dumanına saatlerce maruz kalmamalısınız. İlk gün çay- kahve vs. gibi şeylerden yapabiliyorsanız uzak durunuz...



Özel Ekol Hastanesi

SİGARA TERAPİ SONRASI FORMU



Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
DK.FR.09	26.06.2025	00	-	2 / 3

- **2 günden sonra...** Aklınıza sigarayı getiren davranışlar ikiz davranışlardır. Bu davranışları özellikle yapmaya başlamanın zamanı geldi. İki gün sonra kahve içmek gibi, çay içmek gibi, alkol almak gibi, sigara içilen ortamlarda bulunmak gibi eski alışkanlığınızı çağıran davranışları özellikle yapmalısınız. Yani (iki gün geçtikten sonra) isteğin üzerine gitmenizi öneriyoruz. Hayatınızdaki bütün değişiklik sadece "sigara içmiyor olmak" olmalı. Kalıplaşmış davranışları ancak tersini yaparak ve bunu sık sık tekrarlayarak kırabilirsiniz. 'Sigara kullanmayan siz' algınız ancak böyle gelişecektir.

- **Çipiniz...** Çipiniz 1 ay süresince yerinde kalacak sonrasında ise kendiniz çıkarıp atacaksınız... Bu süre boyunca kendiniz çıkarıp takabilirsiniz ancak özellikle ilk haftalarda uzun sürelerle çipinizden ayrılmamanızı önermiyoruz. Şiddetli kaşıntınız olursa çipi çıkarıp çevresinde kızarıklık olup olmadığına bakınız. Metal alerjiniz olması durumunda çipi kullanamayacağınız aklınızda bulunmalıdır. Böyle bir durumda lütfen bizi arayınız.

- **Homeopatik Sıvı...** Size küçük bir şişe içinde verilmiş olan sıvı serum fizyolojik (tuzlu su) ve çok çok az oranda etil alkolden oluşur. Nikotin veya başka bir aktif madde içermez. Elinizdeki bu sıvı (aynı çip gibi) elektro-homeopati kurallarına göre oluşturulmuş ve Terapi seansında yapılmış olan elektromanyetik işlemin vücudunuza tekrar tekrar hatırlatılmasını sağlayan bir frekans taşıyıcısıdır.

- **Sıvıyı kullanmanız önemlidir...** Bu sıvıyı özellikle sigara isteğinin geldiği zamanlarda olmak üzere ve gün boyu toplam 30 damlayı geçmeyecek şekilde kullanınız. Damlatmadan önce iyice çalkalayınız. Dilinizin altına damlattıktan sonra bir süre yutmadan ağızınızda tutmaya çalışınız. Bu sıvıyı kullandıktan sonra üzerine 3-5 dakika birşey içmeyiniz. Damlanızı kullanmaya tedavinizden 12 saat sonra başlayabilirsiniz...

- **Homeopatik Sıvı ile İlgili Uyarılar...** Damlanın içinde tuzlu su ve etil alkolden başka bir etken madde olmamasına rağmen, yani herhangi bir ilaç ya da madde içermemesine rağmen, kimi bünyelerde detoks-temizlenmeyi istediğimizden daha şiddetli olarak uyarması mümkündür. Damlayı kullandıkça artan bir şekilde detoks problemleri yaşıyorsanız, damlanızı azaltmalı ya da kullanmayı bırakmalısınız...

- **Detoks Problemleri / Temizlemenin Başarısızlığını Gösteren Durumlar...** Terapinin etki mekanizması sigaranın içerdiği nikotin ve diğer zehirlerin vücuttan atılması üzerine kuruludur. Vücutta yıllar içinde birikmiş olan bu zehirli maddelerin hakkıyla atılması için detoks kurallarına kesin bir şekilde uymanız gerekmektedir. Temizlenme işlemi herhangi bir sebepten dolayı sekteye uğruyor ise birtakım şikayetler yaşamamız çok olasıdır. Bu şikayetleri, vücudun temizlenme için desteklenmesi gerektiği şeklinde algılamak en doğrusudur. Bu şikayetler genellikle; kendini iyi hissetmeme hali, mide bulantısı, kaslarda sertleşme ve kasılma hissi, aşırı yorgunluk hali ya da damla sonrası artan şiddetli yorgunluk durumu, genel bir huzursuzluk hissi, baş ağrısı, aşırı karın şişliği, vücutta aşırı şişkinlik olması, vücudun çeşitli yerlerinde sebepsiz ağrılar...

Eğer bunları yaşıyorsanız...

Yeterli su içip içmediğinizi kontrol ediniz. Detoks kurallarına uyuyor musunuz?

A) Damlayı fazla kullanıyor olabilirsiniz. Damlayı günde birkaç kez ve her seferinde sadece bir damla olacak şekilde azaltınız ya da damlayı bir günlüğüne bırakıp daha sonra tekrar ve daha az miktarlarla başlayınız.

B) Tüm bu sıkıntıları ortadan kaldıracak ve genel psikolojik halinize de destek olabilecek 10 dakikalık ücretsiz bir dengeleme seansı için hemen bizi arayınız.



Özel Ekol Hastanesi

SİGARA TERAPİ SONRASI FORMU



<i>Doküman No</i>	<i>Yayın Tarihi</i>	<i>Revizyon No</i>	<i>Revizyon Tarihi</i>	<i>Sayfa No</i>
DK.FR.09	26.06.2025	00	-	3 / 3

- **Terapiden 72 saat sonra...** Terapinin yapıldığı andan başlayarak sigara isteğinde belirgin bir azalma bekliyoruz. Ancak etkinin tam olarak ortaya çıkması vücudun terapiye adaptasyon süresi olan 48-72 saatten sonradır. Terapinin etkinliği bu geçen süre içinde vücudun ne kadar temizlenebildiğiyle doğru orantılıdır.

İsteğin dayanılmaz olması durumunda 72 saat geçmeden de destek verilebileceğini ama bunu tercih etmediğimizi ve sadece bir istisna olduğunu biliniz.

-**Uykularınız bozulursa...** Kronik uyku problemi olan birçok kişinin terapiden sonra uykularının düzeldiğini görüyoruz. Ancak “sigarayı bırakmanızdan dolayı” ilk günler için normal karşılanabilecek bir uyku problemi yaşarsanız, verilebilecek çeşitli destekler için bizi arayabilirsiniz ya da durumun düzelmesi için 7 -10 gün kadar bekleyebilirsiniz.

- **Bağırsak Problemi...** Sigarayı bırakmış olduğunuz için ilk haftalarda kabızlık problemleri yaşamanız olasıdır. Bunun için lifli besinler – probiyotik yoğurtlar vb. gibi genel önlemler almaya özen göstermelisiniz. Terapiden sonra birkaç gün içinde oluşabilecek kısa süreli bir ishalin de olası olduğunu bilmenizi isteriz. Bu durumun sebebi ise vücudunuzun temizleniyor olmasıdır.

4) BİR AY BOYUNCA

Bir ayın sonunda çipinizi kendiniz çıkaracaksınız ve hayatınıza sigara olmadan devam ediyor olacaksınız...

- **Şekerden uzak durunuz...** Rafine şeker ve şekerli gıdalardan uzak durmalısınız. Eğer şekerle karşı düşkünlük başladıysa şeker ve çikolata üzerinden yapılacak bir terapi için bizi arayınız.

- **Aynı kiloda kalmak için...** Metabolizmadaki genel yavaşlamayı engellemek için yapabiliyorsanız spora başlamanızı tavsiye ederiz. Diyet yapmanızı önermesek de yediklerinizi düşük kalorili ve lifli gıdalardan seçmeye özen gösteriniz. Şekerli gıdaların hem yeme isteğinizi hem sigara isteğinizi arttıracaklarını unutmayınız. Sigara bıraktıktan sonra bazı insanların kendiliğinden kilo verdiği de aklınızda bulunmalıdır.

5) BİR YIL BOYUNCA

- **Bir yıl boyunca...** 3 aydan sonra, zaman içinde sigara içme eğiliminin tekrar belirmesi, sigaraya dönme riskinin artması ya da azar azar da olsa sigara veya herhangi bir tütün ürünü içiyor olmanız durumunda hemen yeni bir terapi için bizimle temasa geçmenizi istiyoruz. Bir yıl boyunca alacağınız yeni terapiler için sizden ilk ödediğinizin yarısı ücret talep edileceğini aklınızda bulundurunuz.