

*Alessandro Cundari*

---

**Smetti di Fumare**  
**in 10 giorni**

**Il fumo  
uccide**

*Alessandro Cundari*

---

**Smetti di Fumare**  
**in 10 giorni**

**Il fumo  
uccide**



# *Trattamenti Olistici*

Alessandro Cundari

“SMETTI DI FUMARE”

IN 10 GIORNI

3° volume della collana

“Pronto Soccorso Olistico”

## **INDICE GENERALE**

Mi presento

Pag. 1

Premessa

Pag. 3

Cosa succede al tuo corpo quando smetti  
di fumare

Pag. 5

Ma quanto mi costa fumare ?

Pag. 6

Ho paura di ingrassare

Pag. 7

Come posso evitare di prendere peso ?

Pag. 8

Altri metodi per alleviare i sintomi dell'astinenza

Pag. 13

Mal di testa

Pag. 14

Nausea

Pag. 17

Ansia

Pag. 18

Astinenza

Pag. 21

Il trattamento

Pag. 22

Diario di viaggio

Pag. 23

# Lista riflessologi

Pag. 25

Mi presento.

Mi chiamo Alessandro Cundari.

Da anni opero sul campo in qualità di Operatore Olistico.

Sono regolarmente iscritto all'Associazione Nazionale degli Operatori di

Discipline Bionaturali A.P.O.Di.B e al Registro Nazionale degli Operatori di Discipline Bionaturali Re.N.O.Di.B.

Al momento ho scritto e pubblicato due libri dal titolo “Pronto Soccorso

Olistico allevia il tuo malessere in pochi minuti” e “S.O.S. Sinusite”. Quello che stai leggendo è il mio terzo libro.

Se mi stai leggendo è perché evidentemente hai deciso di dare una svolta alla tua vita e questo mi fa molto piacere.

Ti consiglio però di intraprendere il percorso per smettere di fumare solo se ne sei assolutamente convinto/a.

Dovrai essere tenace e costante per poter raggiungere il risultato desiderato.



Ricordati che se deciderai di seguire i miei consigli, non sarà un lavoro che dovrai affrontare da solo ma in team tra te l'operatore a cui deciderai di affidarti.

Io personalmente grazie a questo metodo ho smesso di fumare dopo 35 anni e ho smesso in 10 giorni.

Il metodo che ho utilizzato è il “Trattamento Tabagismo” della Multi Riflessologia Facciale Vietnamita.

Oltre al metodo, ho utilizzato aiuti dati da una corretta alimentazione, tisane ricavate da piante officinali di cui troverai una dettagliata descrizione in

questo manuale e abitudini utili da tenere sia durante il percorso sia quando il percorso sarà terminato per aiutarti a tenere il più possibile lontano da te la sigaretta..

La serie di trattamenti che stai per iniziare, viene utilizzata regolarmente con un notevole successo ma non dimenticare che durante tutto il percorso saremo una squadra e se giocheremo da squadra, ne uscirai sicuramente vincente.

Pag.1

*Trattamenti Olistici*

Ti auguro uno splendido percorso e il raggiungimento del grande risultato di smettere con il fastidioso vizio del fumo.

A. Cundari

Pag.2

## **PREMESSA**

Smettere di fumare ha molti benefici. Tra gli effetti positivi nel cessare definitivamente il consumo di tabacco troviamo:

1

Miglioramento dei problemi circolatori

2

Aspetto della pelle

3

Salute dei polmoni e minor rischio di sviluppare affezioni croniche

dell'apparato respiratorio

4

Salute dei denti e della bocca in generale

5

Miglior funzionamento dell'apparato

digestivo

6

Miglior funzionamento dell'apparato riproduttivo maschile

7

Ridurre l'indebolimento dell'apparato scheletrico

Per alcuni miglioramenti sopracitati occorre molto tempo, per altri poche ore o giorni.

Nello specifico:

**APPARATO**

**CARDIOCIRCOLATORIO:** Il fumo porta gravi conseguenze

ai vasi sanguigni e al cuore creando un restringimento dei vasi ed un relativo innalzamento della pressione arteriosa. Questo restringimento può portare alla formazione di coaguli del sangue, un aumento considerevole del battito

cardiaco fino alla formazione di placche arteriosclerotiche abbassamento dei livelli di ossigenazione del sangue con il conseguente rischio di ICTUS e

INFARTO.

**ASPETTO DELLA PELLE:** le sostanze chimiche all'interno delle

sigarette riducono la quantità di ossigeno ricevuta dall'epidermide accelerando il

processo di invecchiamento della pelle inaridendola, ingiallendola e

aumentando notevolmente la comparsa di rughe.

## **POLMONI E APPARATO**

**RESPIRATORIO:** Un apparato respiratori sano,

produce muco ed è ricoperto di ciglia. Entrambi collaborano per eliminare tutte quelle sostanze pericolose che raggiungono i polmoni attraverso la respirazione.

Le sostanze chimiche che assumiamo durante il fumo distruggono lentamente le ciglia e limitano l'espulsione del muco il quale continua a raccogliere sostanze nocive che restano all'interno del nostro corpo.

Pag.3

Il ristagno del muco pieno di elementi nocivi non scaricati con l'espulsione dello stesso, può causare diverse patologie quali: bronchite che può diventare cronica, polmonite, enfisema polmonare, tumore al polmone e altre patologie ostruttive dell'apparato respiratorio.

**DENTI E BOCCA:** Il fumo provoca:



ingiallimento e relativo indebolimento della dentina causando carie e gengiviti, alito cattivo, calo dell'attività delle papille gustative con relativa perdita del gusto, tumori alla gola, alla laringe, alle labbra e alle corde vocali.

**APPARATO DIGESTIVO:** Il fumo contribuisce a ridurre ed indebolire la

mucosa interna dello stomaco, abbassando le difese dagli attacchi dei succhi gastrici. In questo modo è molto probabile che un fumatore abbia tendenze a soffrire di ulcera peptica e reflusso gastroesofageo.

**APPARATO RIPRODUTTIVO:** Le sostanze chimiche presenti nelle

sigarette, influiscono negativamente sia sull'erezione che sugli spermatozoi.

**APPARATO SCHELETRICO:** Molti studi hanno dimostrato un'interazione

tra fumo e possibilità per chi fuma di essere soggetto a osteoporosi e tumori ossei.

Il fumo peraltro influisce negativamente anche sugli altri organi interni

rendendo il soggetto fumatore più predisposto allo sviluppo tumorale.

Pag.4

**COSA SUCCEDE AL TUO CORPO**

# QUANDO SMETTI DI FUMARE

1

In 20 minuti si regolarizzano pressione sanguigna e battiti cardiaci.

2

Entro 2 ore si iniziano a sentire gli effetti di astinenza da nicotina,

3

In 12 ore i livelli di ossigeno nel sangue sono quasi completamente normalizzati.

4

Entro 48 ore dall'ultima sigaretta olfatto e gusto migliorano sensibilmente.

5

Per i primi 8 giorni il desiderio di fumare dura per più di 3 minuti per calare a meno di 3 dal decimo giorno.

6

Entro le 4 settimane l'astinenza da nicotina è quasi completamente scomparsa.

7

A partire dalla seconda settimana di astinenza la possibilità di crisi cardiache si riduce sensibilmente.

8

A partire dalla terza settimana risulterà molto meno faticoso camminare e salire le scale.

9

Dal primo mese si ricominciano a formare le ciglia ed inizia la guarigione

del polmone. In casi più gravi occorrono almeno 9 mesi.

10

Dopo 1 anno si riducono del 50% il rischio di ICTUS e malattie cardiovascolari.

11

Oltre i 5 anni il rischio di Ictus è praticamente pari ad un soggetto che non ha mai fumato.

12

Oltre i 10 anni il rischio di contrarre un

tumore alla gola, alla bocca,

all'esofago o ai polmoni si riduce del 50 %.

13

Oltre i 20 il rischio di contrarre malattie polmonari o gravi patologie alle vie respiratorie è pari ad un soggetto che non ha mai fumato.

Pag.5

**MA QUANTO MI COSTA FUMARE  
?**

Un non trascurabile effetto positivo dello smettere di fumare riguarda il

portafogli.

Hai mai calcolato quanto ti costa ?

Ti faccio un piccolo esempio di una persona che fuma di media un pacchetto da 20 sigarette al giorno al prezzo medio di € 4,80 al pacchetto:

1

Risparmio di un anno senza fumo

€ 1752,00

2

Risparmio di tre anni senza fumo



€ 5256,00

3

Risparmio di cinque anni senza fumo

€ 8760,00

Ovviamente i costi aumentano se fumi più di un pacchetto al giorno. Tieni

anche presente che in questo calcolo non sono stati previsti gli aumenti che tutti gli anni vengono applicati.

Pensa a quante cose puoi fare con i soldi risparmiati.

Pag.6

## **HO PAURA DI INGRASSARE**

Spesso mi sento dire da chi si rivolge a me per ricevere i trattamenti per

smettere di fumare, che hanno molta paura di prendere notevoli quantità di peso.

Normalmente chi smette di fumare può subire un aumento di peso pari ai 5 Kg.

Prevalentemente per l'effetto anoressizzante della nicotina che una volta smesso di fumare, perde ovviamente il suo effetto rallentando il metabolismo.

Vista l'assuefazione sia fisica che psicologica del soggetto fumatore spesso l'ex fumatore si butta a capofitto su snack e bevande che pensa essere dei validi sostituti, finendo invece unicamente a peggiorare la situazione mettendo peso.

Pag.7

## **COME POSSO EVITARE DI PRENDERE PESO ?**

Principalmente evitiamo di compensare la mancanza della sigaretta con altre dipendenze prestando particolare attenzione a tutti quei cibi particolarmente zuccherini o a snack eccessivamente salati.

Tra i cibi consigliati troviamo frutta e verdura freschi che oltre ad apportare vitamine e nutrienti utili al nostro corpo, peggiorano notevolmente il sapore della sigaretta.

Dobbiamo possibilmente evitare alcolici, cibi ricchi di zuccheri aggiunti, limitare l'uso di latticini e caffè oltre alle carni rosse.

Esistono in natura alcune piante officinali che possono aiutarti a ridurre la sensazione di astinenza da nicotina:

**1**

**Ginseng**

Il ginseng è una pianta nootropica o adattogena che

favorisce la reattività e l'attività, con una conseguente

sensazione di benessere. Tale condizione produrrebbe

secondariamente un'incentivarsi delle attività

organiche che coinvolgono il sistema circolatorio,

muscolare e immunitario e di riflesso, il sistema

nervoso

**Eleuterococco** La radice di eleuterococco è usata in erboristeria in gocce o compresse. Le sono riconosciute proprietà

toniche ed adattogene, che ottimizzano la secrezione

ormonale.

L'utilizzo della pianta è indicata in caso di stress

*eccessivo ( l'astinenza dalla sigaretta almeno nel*

*periodo inbiziale della*

*disintossicazione, produce per il*

*nostro organismo tale stress che si  
cumula a quello*

*ordinario che sopportiamo  
giornalmente) e*

affaticamento eccessivo.

E' molto utile per rinforzare il sistema  
immunitario

aumentando il numero dei linfociti T e  
stimola l'attività dei globuli bianchi.

Pag.8

E' utile in caso di astenia e

convalescenza,

nell'esaurimento psicofisico, in caso di  
ipotensione,

e durante attività sportiva.

Ottimo per prevenire l'insorgenza delle  
malattie,

aumenta la capacità di rendimento, di  
concentrazione e

di attenzione.

Stimolante del metabolismo e utile nelle  
spasmofilie,

migliora notevolmente la resistenza sia



al freddo che

allo sforzo fisico.

Come tutto ciò che anche di naturale assumiamo è

necessario consumarlo dietro indicazione almeno di un

erborista.

A dosi eccessive potrebbe procurare [cefalea](#), tensione e insonnia.

**3**

**Echinacea**

L'utilizzo di questa come medicinale  
pianta si perde nei  
tempi.

Si usava per curare piaghe e infezioni  
della pelle, ferite

da traumi, morsi dei serpenti, vaiolo,  
morbillo, parotite

epidemica, artrite e per preparare  
collutori.

Se utilizzato per uso esterno, ha in effetti  
proprietà

cicatrizzanti, antinfettive e riepitelizzanti  
(*Che favorisce la ricostituzione e la*

*cicatrizzazione dell'epitelio delle  
mucose interne. .*

Svolge un ruolo primario nel  
rafforzamento delle difese

immunitarie.

Oltre agli usi esterni, l'echinacea può  
essere usata anche

per la cura dell'influenza e del  
raffreddore.

L'Agenzia Europea per i medicinali  
(EMA) ha

approvato l'uso di estratto di fiori di

Echinacea purpurea

per la prevenzione a breve termine ed il trattamento del

raffreddore.

Pag.9

Secondo la stessa agenzia:

non dovrebbe essere assunto per più di 10 giorni.

Non deve essere somministrato a bambini di età

inferiore ad 1 anno ed è controindicata per bambini tra

gli 1 e i 12 anni di età, è sconsigliato l'uso durante la gravidanza e l'allattamento.

In quanto inibitore dell'enzima [ialuronidasi](#), può ostacolare l'assorbimento di altri farmaci attraverso i tessuti.

**4**

## **Rhodiola**

Studi hanno individuato nella Rhodiola rosea la

capacità di influenzare positivamente  
alcune funzioni

del sistema nervoso centrale.

Particolarmente utile per la capacità di  
concentrazione,

la memoria, e aiuta a migliorare  
notevolmente il tono

dell'umore.

Le proprietà *Rhodiola rosea*, sono da  
ricondere alla

presenza di fenilpropanolderivati e di  
rosavina di cui è

particolarmente ricca.

E' in grado di determinare un incremento della

concentrazione di sierotonina a livello cerebrale,

aumenta la disponibilità di dopamina, adrenalina,

noradrenalina per aumentate prestazioni fisiche.

E' normalmente utilizzata in Asia e nell'Europa dell'Est

per combattere le infezioni virali a carico delle vie aeree

superiori).

**4**

## **Iperico**

L'iperico è un antidepressivo naturale  
può essere

utilizzato anche in associazione a  
valeriana, passiflora.

Non è privo di controindicazioni ed è  
quindi

sconsigliato l'utilizzo: si sta assumendo  
la pillola

anticoncezionale, farmaci antitumorali,



medicinali

anticoagulanti, medicinali utilizzati in caso di trapianto

d'organi, problemi di cuore o HIV.

Pag.10

**5**

## **Lobelia**

E' particolarmente indicata per chi sta cercando di

smettere di fumare utilizzata come sostituto della

nicotina, visto che produce una sostanza molto simile.

Anche in questo caso nonostante si parli di una pianta

officinale quindi di un rimedio naturale, non mancano le

controindicazioni, soprattutto per chi utilizza farmaci,

quindi è sempre meglio chiedere il parere al proprio

medico o al proprio erborista prima di assumerla. .

## **Equiseto**

Consigliato a chi cerca di disintossicarsi dalla nicotina

che in bassissima quantità, questa pianta contiene.

Come già detto per altre piante sopraelencate è sempre

meglio però chiedere il parere di un esperto prima di

assumerla sia per le dosi che per i tempi di

somministrazione.

## **Avena Sativa**

Ottimo rimedio contro lo stress, la debolezza e la

stanchezza associate a depressione problematiche

tipiche che vive chi sta smettendo di fumare.

E' molto ricca di zinco e magnesio, minerali utili a

nutrire il corpo nella fase di disintossicazione dalla

nicotina.

**8**

## **Liquirizia**

Sotto forma di bastoncino, la liquirizia può essere

utilizzata al posto della sigaretta.

Utile a sopperire la gestualità data dalla sigaretta.

Non indicata per chi soffre di pressione alta.

**9**

## **Zenzero**

Utile per alleviare la voglia di fumare come la liquirizia,

crea una sensazione di soddisfazione grazie al suo

sapore forte che aiuta a distrarsi dalla voglia di sigaretta.

Pag.11

## **10**

## **Valeriana**

E' utile soprattutto in caso di ansia, agitazione e

insonnia date all'astinenza da nicotina.

## 11

### **Menta**

Ha un benefico effetto sulla digestione e aiuta ad

alleviare il senso di nausea spesso associato all'astinenza

da nicotina.

Utile anche per mal di testa, ansia e tensione e alito

cattivo

Tutte le piante descritte si possono assumere in varie forme come infusi e opercoli. Particolare attenzione dovrà essere prestata all'utilizzo di queste piante officinali seguendo la prescrizione consigliata dal medico o dall'erborista.

Un'altra buona abitudine è quella ogni qualvolta senti il bisogno di fumare, è quella di bere piccoli sorsi d'acqua direttamente da una bottiglietta per soddisfare psicologicamente la gestualità data dalla sigaretta.



# **ALTRI METODI PER ALLEVIARE I SINTOMI DELL'ASTINENZA**

Alcuni dei sintomi dati dall'astinenza potrebbero essere particolarmente

fastidiosi tipo: mal di testa, nausea, ansia.

Qui di seguito troverai tecniche ricavate dal mio primo libro “PRONTO

**SOCCORSO OLISTICO** allevia il tuo malessere in pochi minuti” che troverai

essere di notevole aiuto per affrontare e superare brillantemente i “momenti difficili”.

# MAL DI TESTA

Per mal di testa o cefalea si intende il dolore provato in qualsiasi parte della testa.

Può essere un sintomo di diverse patologie; nella medicina

tradizionale cinese sono stati individuati 140 possibili motivi che

possono causare il mal di testa.

Il tessuto cerebrale di per sé non è sensibile al dolore, dato che manca

di ricettori adatti; il dolore è percepito

per via della perturbazione delle aree sensibili che troviamo intorno al cervello.

Le zone della testa e del collo che hanno queste strutture sono 9:

cranio, muscoli, nervi, arterie, vene, tessuti sottocutanei, occhi,

orecchie, mucose e seni paranasali.

La prima cosa da fare quando arriva il mal di testa è quella di

cominciare a rilassarsi, chiudere gli occhi e respirare profondamente

concentrandosi sul ritmo del proprio

corpo, così da percepire dove è

localizzata l'origine del dolore o della tensione dolorosa.

Il più delle volte mal di testa e irrigidimento del collo sono causati

dallo stress, ma possono anche conseguenza di una cattiva digestione,

delle difficoltà che giorno per giorno ci si presentano nella vita, di

sostanze velenose che respiriamo ogni giorno o che ingeriamo a causa

di cibi elaborati chimicamente.

In tutti i modi, quale che sia la causa del nostro mal di testa, possiamo

utilizzare alcune manovre per alleviarne i sintomi.

Pag.14



## **Manovra 1:**

La prima manovra, prevede la pinzatura fra pollice ed indice del

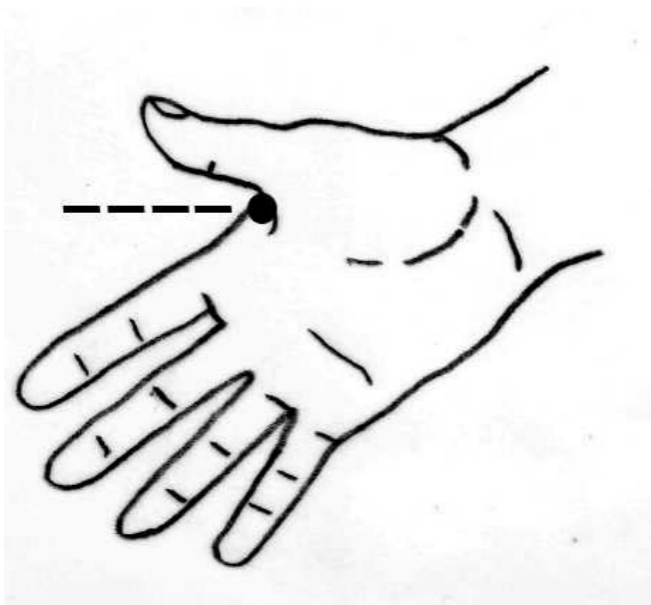
centro del lobo di entrambe le orecchie come evidenziato in figura,

fino all'alleviamento o alla completa scomparsa del dolore.

Se il nostro lobo è particolarmente grande possiamo anche spostare

leggermente le dita da un lato all'altro (*lo spostamento è inteso in*

*millimetri*), verificando l'effetto che ha sul nostro mal di testa.



**Manovra 2:**

Per la seconda manovra dovremo



pinzare sempre fra pollice ed indice

una “pallina” che troveremo all'interno della zona palmata che sarà

visibile aprendo la mano a ventaglio (*vedi figura*) .

La “pallina”, in presenza di mal di testa, sarà particolarmente gonfia e

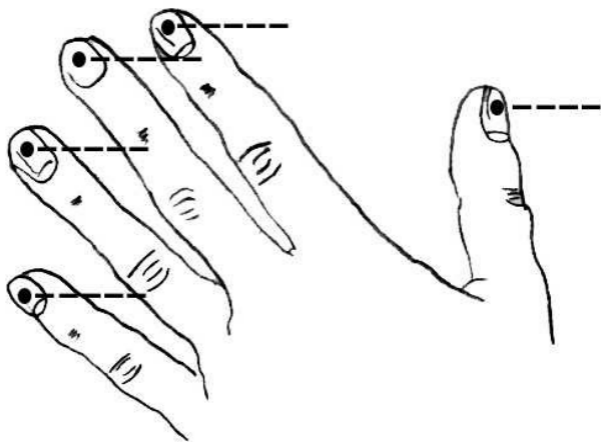
dolente alla pressione.

Scopriremo, premendola, che più si abbassa il dolore alla mano più

cala il mal di testa, fino a scomparire del tutto.

Alternare le due mani fino alla scomparsa del dolore.

Pag.16



**NAUSEA**

Per risolvere la nausea si inizia pinzando il pollice della mano sinistra tra pollice ed indice della mano destra, come descritto in figura. Dopo

30 secondi, si passa all'indice, poi al dito medio, all'anulare, e infine al mignolo, ognuno per la durata sempre di 30 secondi.

Finito con la mano sinistra, procederemo ad effettuare la stessa manovra sulla mano destra, alternando le due mani fino a quando la nausea non sarà passata.

## **ANSIA**

L'ansia è una complessa combinazione di emozioni quali paura,

apprensione e preoccupazione. È spesso associata a sensazioni fisiche

quali palpitazioni, dolori al petto, respiro corto, nausea, tremori.

Può esistere come disturbo primario o può essere associata ad altri

disturbi con un'iperattività del sistema nervoso autonomo.

È diversa dalla paura vera e propria per il fatto di essere aspecifica e vaga.

Per combattere i sintomi dell'ansia troverai particolarmente utile

trattare i due punti descritti in figura, effettuando una leggera

pressione costante.

### **Manovra 1:**

Il punto da trattare si trova nella piega formata dall'articolazione del

polso ( *normalmente all'interno delle*

*due righe che si evidenziano*

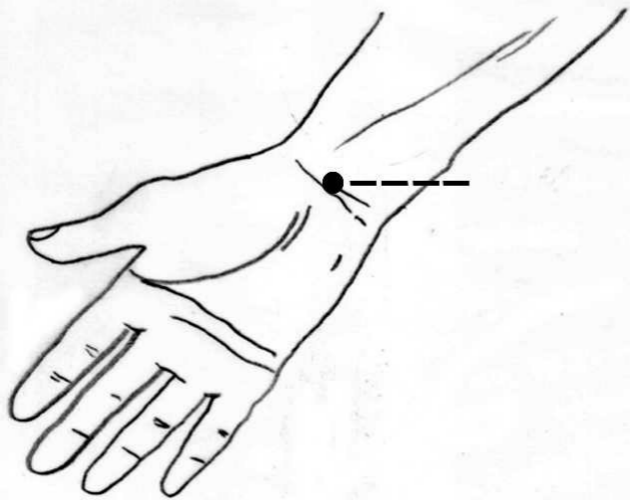
*piegando leggermente il polso), in mezzo ai due tendini.*

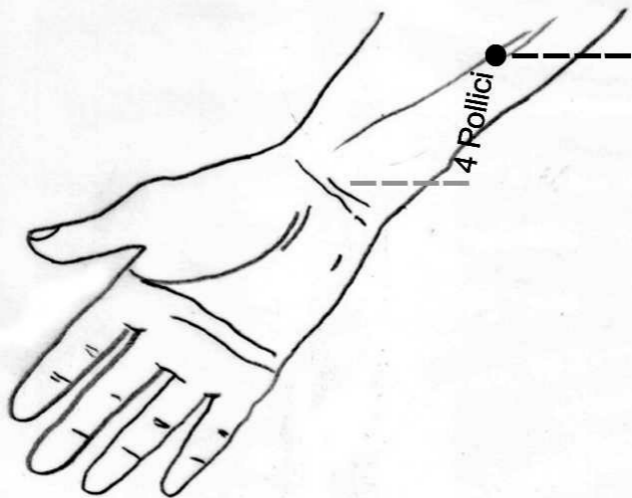
Noterai nel giro di pochi secondi un piacevole rilassamento di tutto il

corpo; potresti anche percepire delle piccole scosse che si irradiano

con un contestuale abbassamento della rigidità muscolare e nervosa.

Pag.18





## **Manovra2:**

A circa 4 pollici dalla riga più bassa formata dal piegamento del polso,

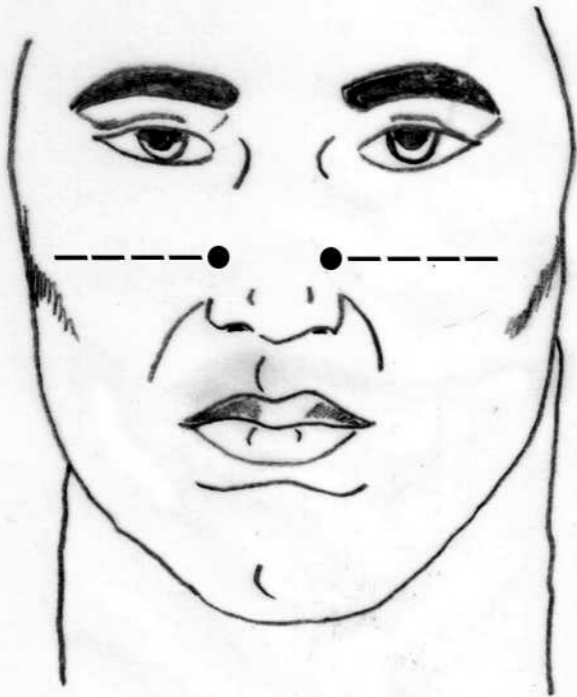


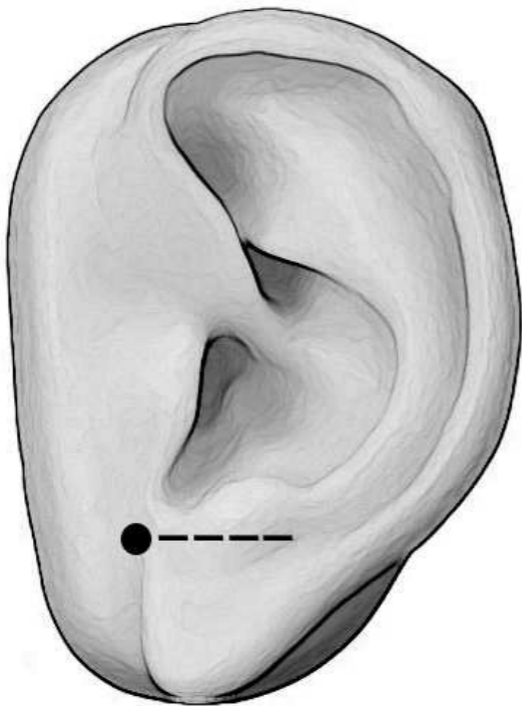
nella cavità dei due muscoli.

Questo trattamento andrà praticato alternando braccio sinistro e

braccio destro.

Pag.20





# **ASTINENZA**

Quando soffri di crisi di astinenza, puoi stimolare i punti in figura per attenuarli notevolmente se non addirittura annullarli.

Pag.21

## **IL TRATTAMENTO**

Fino a qui abbiamo parlato di aiuti da associare la trattamento tabagismo della Multi Riflessologia Facciale Vietnamita.

Entrando nel merito del trattamento vero e proprio, dovrà essere praticato da un riflessologo diplomato e avrà la durata di una decina di giorni.

L'operatore diplomato in Multi Riflessologia Facciale Vietnamita, andrà con un apposito cerca punti a stimolare diverse aree del viso nella sequenza stabilita per il “Trattamento Tabagismo” e dopo ogni seduta troverai che l'accendersi la sigaretta inizierà a darti fastidio.

Io personalmente dopo essermi diplomato nel primo livello di

Multiriflessologia Facciale Vietnamita, me lo sono praticato da solo ottenendo il risultato che non credevo possibile dopo ben 35 anni di dipendenza dalla

sigaretta e regolarmente lo pratico a chi si rivolge a me con risultati più che

soddisfacenti.

Tieni presente una cosa essenziale e cioè, che per un periodo pari a 10 giorni giorno più giorno meno, dovrai dedicare a te stesso/a il tempo necessario per effettuare il trattamento senza saltare nemmeno una seduta e il risultato arriverà.

I consigli che trovi all'interno del presente manuale li ho personalmente testati sia su me stesso sia su tutte quelle persone che si rivolgono a me per trattamenti di vario tipo e mi sento in grado di dirti che funzionano veramente.

Resta inteso però che di base da parte tua deve esserci la REALE volontà di

smettere di fumare e la voglia di mettersi in gioco.

In fondo al manuale, troverai alcuni contatti divisi per città dei riflessologi qualificati che possono aiutarti in questo tuo percorso.

Non mi resta altro da fare se non augurarti buon viaggio.

Pag.22

## **DIARIO DI VIAGGIO**

Ti consiglio di tenere un diario giornaliero del tuo “viaggio” di disintossicazione dalla sigaretta.

Sicuramente ti aiuterà oltre che a monitorare i tuoi progressi, a stimolarti nel non mollare e sicuramente a farti fumare qualche sigaretta in meno durante il percorso.

## **GIORNO 0:**

**Sigarette fumate: \_\_\_\_\_**

## **GIORNO 1:**

**Sigarette fumate: \_\_\_\_\_**

**Attacchi di nausea: si \_\_\_ no \_\_\_**

**Mal di testa: si \_\_\_ no \_\_\_ Attacchi di ansia: si \_\_\_ no \_\_\_**

**Considerazioni personali:**



---

---

---

## **GIORNO 2:**

**Sigarette fumate:** \_\_\_\_\_

**Attacchi di nausea:** si \_\_\_ no \_\_\_

**Mal di testa:** si \_\_\_ no \_\_\_ **Attacchi di  
ansia:** si \_\_\_ no \_\_\_

**Considerazioni personali:**

---

---

---

## **GIORNO 3:**

**Sigarette fumate:** \_\_\_\_\_

**Attacchi di nausea: si \_\_\_ no \_\_\_**

**Mal di testa: si \_\_\_ no \_\_\_ Attacchi di  
ansia: si \_\_\_ no \_\_\_**

**Considerazioni personali:**

---

---

---

---

## **GIORNO 4:**

**Sigarette fumate:** \_\_\_\_\_

**Attacchi di nausea:** si \_\_\_ no \_\_\_

**Mal di testa:** si \_\_\_ no \_\_\_ **Attacchi di  
ansia:** si \_\_\_ no \_\_\_

**Considerazioni personali:**

---

---

---

Pag.23

**GIORNO 5:**

**Sigarette fumate:** \_\_\_\_\_

**Attacchi di nausea:** si \_\_\_ no \_\_\_

**Mal di testa: si \_\_\_ no \_\_\_ Attacchi di  
ansia: si \_\_\_ no \_\_\_**

**Considerazioni personali:**

---

---

---

**GIORNO 6:**

**Sigarette fumate: \_\_\_\_\_**

**Attacchi di nausea: si \_\_\_ no \_\_\_**

**Mal di testa: si \_\_\_ no \_\_\_ Attacchi di  
ansia: si \_\_\_ no \_\_\_**

**Considerazioni personali:**

---

---

---

## **GIORNO 7:**

**Sigarette fumate:** \_\_\_\_\_

**Attacchi di nausea: si** \_\_\_ **no** \_\_\_

**Mal di testa: si** \_\_\_ **no** \_\_\_ **Attacchi di**  
**ansia: si** \_\_\_ **no** \_\_\_

**Considerazioni personali:**

---

---

---

## **GIORNO 8:**

**Sigarette fumate:** \_\_\_\_\_

**Attacchi di nausea: si \_\_\_ no \_\_\_**

**Mal di testa: si \_\_\_ no \_\_\_ Attacchi di  
ansia: si \_\_\_ no \_\_\_**

**Considerazioni personali:**

---

---

---

---

## **GIORNO 9:**

**Sigarette fumate:** \_\_\_\_\_

**Attacchi di nausea:** si \_\_\_ no \_\_\_

**Mal di testa:** si \_\_\_ no \_\_\_ **Attacchi di  
ansia:** si \_\_\_ no \_\_\_

**Considerazioni personali:**

---

---

---

**GIORNO 10:**

**Sigarette fumate:** \_\_\_\_\_

**Attacchi di nausea:** si \_\_\_ no \_\_\_

**Mal di testa:** si \_\_\_ no \_\_\_ **Attacchi di**

**ansia: si \_\_\_ no \_\_\_**

**Considerazioni personali:**

---

---

Pag.23

**LISTA RIFLESSOLOGI**

**Trattamenti Olistici**

via Matteotti 44 – 43018 Sissa (PR)

via Rapallo 7/d Parma

tel. 347/9204020



mail t.olistici@gmail.com

Per la lista di altri riflessologi nella tua città puoi fare riferimento al sito:

**[www.riflessologiadienchan.it/i-riflessologi/elenco-riflessologi](http://www.riflessologiadienchan.it/i-riflessologi/elenco-riflessologi)**

Sicuramente troverai consultando la lista troverai l'operatore che ti può aiutare nella tua città.

Pag.25



**trattamenti olistici di cundari alessandro**

*Trattamenti Olistici*

Sono sempre lieto di ricevere notizie dai miei lettori che in realtà considero compagni di viaggio. Se vuoi comunicare con me puoi scrivermi su:

Oppure:

[t.olistici@gmail.com](mailto:t.olistici@gmail.com) –

[alessandrocondari.olistica@gmail.com](mailto:alessandrocondari.olistica@gmail.com)

Oppure telefonarmi al numero 347/9204020 se non rispondo subito è perché sto trattando e sarà mia premura richiamarti nel più breve tempo possibile.

Spero di ricevere la bella notizia che hai smesso di fumare.

Buona vita.

A. Cundari

*Alessandro Cundari*

**Smetti di Fumare  
in 10 giorni**

**Il fumo  
uccide**