

## **ANTISMOKING CENTER - Testimonianze allegate:**

*“Ecco a lei la mia testimonianza dopo quasi 18 anni che non fumo più - grazie a lei. Da quando mia moglie Elvira aveva conosciuto il Centro di Talassoterapia & Antismoking, non passava giorno che non mi incitasse a venire da lei per smettere di fumare, ma a me non interessava! Poi verso la fine dell'autunno del 2001, alla visita di controllo, il mio medico mi disse: "se vuoi scampare ... devi smettere di fumare" infatti quando camminavo avevo il fiatone e facevo una grande fatica anche semplicemente a camminare! Ricordo ancora che quando arrivai al suo Centro ero molto contrariato, ma volevo avere “una scusa per poter dire al mio medico: ci ho provato”.*

*Lei mi accolse con gentilezza e voleva spiegarmi di cosa si trattava e come si sarebbe svolto il trattamento. Ed è qui che io le dissi, parlando in dialetto e sventolando la mia mano, le spiegai che non mi interessava sentire niente:*

*primo ... "perché' non voglio smettere"*

*secondo ... "perché' non ci credo al trattamento"*

*terzo... "mi vede oggi, ma non mi vedrà mai più"*

*Sapevo che nel dossier Antismoking si poteva ripetere il trattamento fino a cinque volte, al bisogno! Ricordo che lei mi guardò, mi diede la mano per salutarmi e mi disse: "va bene allora vada e tanti auguri". A questo punto le chiesi: Come? e lei gentilmente mi disse "se non vuole smettere, io non le faccio il trattamento, può andare". A questo punto l'ho guardata e le ho detto che lei doveva farmi il trattamento - così avrei potuto dire al mio medico e a mia moglie ... "ho fatto il trattamento - e loro non avrebbero più... rotto!"*

*Ricordo che lei mi ha chiesto se ne ero sicuro e le ho detto di sì, ma che non mi interessava nessuna spiegazione ecc.*

*Allora lei mi ha fatto riempire il foglio con tutti i miei dati che lei ha inserito sull'apparecchio. Mi ha fatto un test cardiaco e uno spirometrico e poi il trattamento!*

*In quel tempo si fumava ancora nei ristoranti ed io ogni sera facevo la partitina a carte con i miei amici, tutti fumavano... ma io non sono più riuscito a fumare nemmeno una sigaretta. Ricordo anche che circa tre mesi dopo ho chiamato il suo studio e le ho urlato "sono arrabbiato ... mi ha fatto smettere di fumare anche se io non volevo!"*

*Certo che non avrei mai creduto di poter smettere con una sola seduta di una ventina di minuti... in quel tempo mia moglie era gerente di un ristorante dove tutti potevano fumare e io in mezzo a tutti i miei amici fumatori NON HO MAI PIU POTUTO FUMARE! Ora le sono immensamente grato, perché ho riguadagnato almeno 10 anni di vita! infatti ho ripreso a respirare e di conseguenza ho potuto di nuovo riprendere le mie camminate, respirando senza "fischiare" e ho perso il gonfiore del mio ventre!*

*Tutti i miei amici erano esterrefatti e commentavano: "se ha smesso Mario vuol dire che funziona veramente". Io le sono grato e sono felice di averlo fatto ed ecco perché le ho descritto volentieri la mia esperienza, affinché altri "scettici" provino e riscoprano di nuovo il piacere di respirare, sentire sapori - sentire odori e non puzzare! Di nuovo GRAZIE per aiutare anche le persone che non ci credono!*

*Un cordialissimo saluto, M.R.”*

*“Ho iniziato a fumare a 15 anni e ho fumato per circa 40 anni, fumavo dalle 20 alle 40 sigarette al giorno. Avevo già provato a smettere diverse volte, ma con esito negativo, bastava una sigaretta e ricominciavo da capo.*

*Devo essere sincera, a me piaceva molto fumare, ora non capisco come potevo fumare tutte quelle sigarette al giorno.*

*Un giorno ho deciso di riprovare, ma avevo bisogno di aiuto.*

*Sapevo che c'era questo Centro e avevo sentito parlare bene tramite un'amica che aveva smesso di fumare proprio qui nel Centro Antismoking.*

*Dopo aver preso l'appuntamento, mi sono recata a fare il trattamento, ero un po' scettica all'inizio ma poi ho constatato che non ho fatto una gran fatica anche se vedevo gli altri*

*fumare non mi veniva voglia di fumare e non mi viene tutt'ora, la gestualità di rado capita ma svanisce in fretta.*

*Ora respiro meglio, non ho più i fischi quando respiro e non ho catarro. Gusto molto meglio il cibo che mangio, sono meno nervosa e la mia pelle è migliorata, anche i miei capelli non puzzano più.*

*Sono 6 mesi che non fumo più e sono molto soddisfatta della riuscita!*

*Ringrazio la signora che mi ha fatto il trattamento e credo che nella mia vita non sarò più schiava di questo vizio. (C.D.A.)”*

*“Sono un mese 29 giorni 23 ore che non fumo più equivalenti a 74 pacchetti ossia 1480 sigarette. Oltre a sentirmi molto meglio ho risparmiato già quasi 600 franchi.*

*Il mio percorso da fumatrice comincia in età molto giovane, come per tutti, un po' per gioco ed è quasi subito diventata un'abitudine con le solite conseguenti controindicazioni che non sto qui ad elencarvi visto che praticamente simili per la maggior parte delle persone. Ho poi scoperto dal 2017 la sigaretta elettronica che scaldava solo il tabacco senza bruciarlo come le classiche sigarette, meno dannose secondo il noto marchio. All'inizio ero contentissima perché avevo quasi smesso completamente di fumare le sigarette normali e ne fumavo pochissime con la sigaretta elettronica. Dopo poco tempo però ho aumentato sempre di più, sentivo proprio il bisogno di fumare e molto più forte rispetto alle sigarette normali, ed ecco arrivare anche gli aspetti negativi legati alla salute (quelli che non sono ancora descritti perché ancora di recente invenzione): importante tachicardia con extrasistole frequente, dispnea anche senza grossi sforzi, circolazione delle gambe compromessa...ecc.*

*Mi sono guardata una mattina allo specchio e mi sono vista invecchiata di colpo, faticavo a fare ogni minimo sforzo a causa della mancanza di respiro e alla mia età non è accettabile. Quasi ogni sera cercavo su internet un aiuto valido per smettere di fumare ma non volevo assolutamente che comprendesse l'uso di farmaci, ho poi trovato il sito internet di [antismoking.ch](http://antismoking.ch) e ho trovato molto interessante il metodo. Ho trovato molta disponibilità e gentilezza dalla Signora Maria Carmela. Ci siamo viste 2 volte per i trattamenti e mi sono davvero sentita accolta, non giudicata e tutto questo mi ha motivata ancora di più e sono davvero orgogliosa di me stessa (lo è anche la mia famiglia) per essere riuscita dopo tanti anni a dire BASTA al fumo senza troppa fatica visto che ho avuto veramente pochi momenti dove ne sentivo ancora la "voglia". Altra cosa fantastica non ho messo su nemmeno 1 gr di peso!*

*Grazie di cuore Maria Carmela e cari saluti. (M.Z.)”*

*“Ho iniziato a fumare all'età di 14 anni e ho portato avanti quest'abitudine fino ai 56 anni. Per più di 40 anni ho fumato in media 25/30 sigarette al giorno. Non riuscivo a stare senza un'ampia scorta di stecche di sigarette, infatti quando ho smesso di fumare ne avevo a casa ben 7. Ho provato a smettere di fumare in 3 occasioni, tuttavia non sono mai riuscito a stare nemmeno un giorno senza fumare.*

*Mia moglie ha scoperto, tramite una pubblicità, l'Antismoking Center e a mia insaputa mi ha fissato un appuntamento. Malgrado fossi molto scettico e negativo al riguardo, mi sono presentato all'appuntamento esprimendo fin da subito le mie perplessità alla collaboratrice del centro. Essa mi ha gentilmente spiegato il funzionamento del trattamento e il giorno stesso ho deciso di sottopormi allo stesso, con la speranza di riuscire finalmente ad interrompere la dipendenza dalle sigarette. Al termine del trattamento, durato circa 15 minuti, la collaboratrice mi ha raccomandato di non fumare per le successive 2 ore. Dentro di me ho pensato che avrei potuto resistere e così è stato. A mia grande sorpresa, posso*

*affermare che trascorso quel lasso di tempo non avevo più alcuno stimolo di dover accendere una sigaretta.*

*Malgrado inizialmente fossi molto scettico nei confronti di questo trattamento, oggi posso affermare di essermi ricreduto totalmente. Infatti attualmente non fumo da oltre 6 mesi e non mi infastidisce stare con amici fumatori. Sono molto orgoglioso del traguardo che ho raggiunto e ci tengo a ringraziare di cuore l'Antismoking Center per il prezioso aiuto. (M.Q.)”*

*“Ho iniziato a fumare all'età di 18 anni. Fumavo almeno un pacchetto di sigarette al giorno. La marca era... tosta, in quanto a porcherie che inalavo. Tanto per intenderci, ero uno di quei fumatori che se alle 23:30 non avevo almeno 3 sigarette nel pacchetto, uscivo di casa per comperarle.*

*Ho provato a smettere di mia spontanea volontà, ma la cosa mi rendeva nervoso, al punto che i miei colleghi d'ufficio mi supplicavano di fumare perché non mi sopportavano più.*

*Nel 1999 ho sentito parlare per la prima volta del metodo adottato dall'Antismoking Center e ovviamente la cosa ha destato il mio scetticismo: un paio di lievissime scossette alle orecchie e tutto dovrebbe finire così? Eppure, già a quel tempo la percentuale di successo era alta e raggiungeva l*

*'80%. Se avesse davvero funzionato, il costo del trattamento sarebbe stato ammortizzato in un paio di mesi.*

*Quando mi sono presentato per il trattamento, ho espresso la mia perplessità alla collaboratrice del centro, la quale sorridendo mi disse solo: lei vuole smettere?*

*Per come l'ho vissuto io, il trattamento potrebbe essere paragonato ad una seduta di agopuntura in versione moderna, dove al posto degli aghi viene impiegata una specie di penna allacciata ad una macchina, che invia delle lievissime scariche elettriche, quasi impercettibili.*

*L'unica raccomandazione che mi venne fatta, era di non fumare nelle prime due ore dal trattamento, il tempo necessario affinché il ciclo della disgregazione fosse compiuto totalmente. Quando sono uscito dal centro mi ero prefissato che avrei fumato solo se veramente ne avessi sentito il bisogno fisico. Era una strana sensazione, passavano le ore e non provavo nessuno stimolo a dover accendere la sigaretta. Al pomeriggio sono andato al bar a bere un caffè. Mi sono sentito strano, perché in una mano tenevo la tazzina e l'altra, dove solitamente tenevo la sigaretta, era libera.*

*Dal 29 luglio 1999 non fumo più e tantomeno mi infastidisce il fumo degli altri. Nemmeno l'alcool o il caffè contribuiscono a farmi sentire il bisogno di fumare.*

*Beninteso, a me piaceva molto fumare e, in rarissime occasioni, ancora oggi, ho dei flash di qualche secondo, dove mi piacerebbe accendere una sigaretta, non per il bisogno fisico, ma per il semplice piacere di fumare, ma per ovvie ragioni non lo faccio.*

*Oggi, per me il fumo è come avere in garage una Lamborghini e non poterla guidare... peccato non poterlo fare, ma tutto finisce lì.*

*Dopo circa un mese erano spariti quegli strani mal di gola alla mattina, così come i colpi di tosse isolati. L'assicurazione mi ha perfino diminuito il premio sulla mia polizza "rischio morte" e mia moglie non brontola più per il fumo in casa. Posso perfino sostenere con i miei figli che fumare è nocivo alla salute e pertanto glielo sconsiglio, senza il timore che mi pongano la classica domanda: ma allora perché tu fumi? (A.R.)”*

*“Buongiorno, sono una ragazza di 37 anni, ho iniziato a fumare quando ne avevo 26. Il 14.12.2021 ho frequentato il centro talassoterapia e Antismoking Center a Lodrino. E dall'ora non fumo più sigarette.*

*Sono molto contenta delle sedute che ho fatto con la signora Maria Carmela.*

*Grazie a lei dal 14 dicembre 2021 non fumo più. (J.S.)”*