

## La testimonianza di un ex fumatore... Andrea [REDACTED]

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 scongiuro, senza il timore che mi pongano la classica domanda: ma allora perché tu fumi?

Andrea [REDACTED]

## Testimonianza Moreno [REDACTED], febbraio 2022

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 Terapeuta del Centro Antismoking. 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 Terapeuta 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.

## Testimonianza

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.

Claudia [REDACTED]

----- Messaggio originale -----

Data : 06/08/2018 - 17:40 (E)

A : delphenix@bluewin.ch

Oggetto : Vostro trattamento Antismoking Lodrino

Carissima Sig.ra Maria è da tanto tempo che volevo scriverle per ringraziarla del trattamento Antismoking fatto a Lodrino a dicembre 2017, con il risultato che da allora non ho toccato sigaretta, non ne ho più voglia e cosa straordinaria non ho fatto nessuna fatica, non ho stressato in casa come era capitato, ho semplicemente smesso, ed ora la mia vita, grazie a lei e al trattamento Antismoking è molto migliorata, sia dal lato finanziario, ( a oggi ho risparmiato già qualche migliaia di franchi ed il costo del trattamento si è già strapagato), ma soprattutto in armonia e salute mia e di tutta la famiglia, questo lo vedo e lo sento quando mi alzo la mattina con più forze, gusto meglio i cibi, dormo più profondamente, non ho più cattivi odori in bocca da coprire con caramelle o altro, casa e macchina non puzzano più di fumo e per questo non ho più discussioni con mia moglie, e dopo otto mesi senza nessunissima sofferenza o stress ho avuto il risultato che tanto desideravo.

Come lei sa, volevo smettere di fumare per essere anche un buon esempio per i miei figli piccoli e per la mia grande di 16 anni, che più di una volta aveva visto che le mie promesse di smettere erano limitate al massimo a una settimana, ma questa volta, grazie al trattamento non ho avuto dubbi o ricadute come era già successo, e la mia bambina, settimana scorsa, mi ha detto : " papa hai detto e hai mantenuto la parola, sono molto fiera di te e voglio essere forte come te", e questo mi ha fatto un enorme piacere, anzi di più .

Voglio ringraziarla davvero tanto anche da parte della mia famiglia e spero presto di poterlo fare personalmente.

Le devo molto e spero che tutte le persone con cui ho parlato vengano a provare e capiscano di smettere anche loro di continuare a farsi male.

Un saluto di cuore a presto.

██████ Marco

TESTIMONIANZA :

Nel 2005, ho avuto un tumore al seno. Sapevo di dover smettere con il fumo ma trovavo mille scuse! Poi ho seguito per caso un reportage alla TV di un processo intentato da una ditta americana di sigarette ad un suo ex direttore, il quale aveva divulgato un segreto di fabbrica piuttosto inquietante: le sigarette contenevano 8 sostanze cancerogene. L'ex direttore finì in galera mentre la ditta continuava la sua produzione in tutta impunità! RIVOLTANTE !

Tuttavia, non riuscivo a smettere totalmente. Ho provato più volte con diversi sistemi ma mi sentivo "in ostaggio".

Poi ho sentito una testimonianza alla radio di una persona che parlava del trattamento Antismoking: diceva che per lei aveva funzionato senza problemi.

Ho preso l'appuntamento con la quasi convinzione che sarebbe finita come sempre...

Ho fumato l'ultima sigaretta prima di recarmi all'appuntamento. Una signora molto simpatica mi ha spiegato come si svolgeva il trattamento.

Con un puntale mi ha trattato i lobi delle orecchie – punti riflessi del sistema nervoso – e 3 punti sul naso, effettuando una disintossicazione immediata – il tutto è durato ca 30 minuti .

Ho anche sentito un cattivo gusto ferreo in bocca, erano le tossine che entravano già in circolo , per essere eliminate con : traspirazione – urina ecc. ! Per le successive 2 ore non dovevo assolutamente fumare, per permettere alle tossine disgregate di liberare il sistema nervoso e non avere più crisi di astinenza: raccomandazione inutile perché il sapore ferreo in bocca non invoglia di certo a fumare !

Il trattamento comprende anche delle gocce depurative e delle gocce rilassanti per aiutare ad eliminare completamente le tossine e ulteriori 4 trattamenti - da fare al bisogno – Bisogna stare attenti a ripetere subito il trattamento non appena ci si accorge che si sta per cedere.

L'ho rifatto dopo 3 mesi, per sicurezza, e da allora sono passati 14 anni.

Quello che trovo straordinario è il fatto di non sentire il bisogno della gestualità e la mancanza del gusto di tabacco, anche in presenza di fumatori.

Mi sento di dire in tutta franchezza che non ho mai sofferto per la mancanza di fumo nei primi mesi. Semplicemente, non ci pensavo più. Una vera liberazione !

Huguette XXXXXXXXXX

Dopo anni da fumatrice, di quelle "vere", quelle del "ho 3 sigarette nel pacchetto, esco a comprarle anche se sono le 22", ero decisa a smettere di fumare. Ero stufo della schiavitù. Stufo di essere incastrata in pensieri da fumatrice.

Stufo di vergognarmi davanti ai non fumatori, stufo di nascondermi dai miei genitori (sì, avrei fumato di nascosto da loro fino ai 60 anni, probabilmente, pur di non deluderli).

Stufo della pigrizia. Stufo di buttare i soldi.

Ogni sera, per circa 2 mesi, sono andata a letto delusa di me stessa e borbottando che il giorno dopo non avrei fumato, che avevo smesso... Poi arrivava il mattino e puntualmente la voglia di fumare era troppo forte, l'abitudine così radicata da togliere il valore a tutto il resto, senza la sigaretta. Il caffè senza sigaretta? Non è un caffè. Il bicchiere di vino senza la sigaretta? Non è buono. Fare pausa dal lavoro senza sigaretta? A che serve? Niente aveva più senso.

Ogni giorno ci ricadevo, ma ogni sera ero pronta a riprovarci. Non ce la faccio, mi sento fragile e debole e quindi inizio a cercare online un rimedio magico per smettere. Volevo davvero la bacchetta magica. Avevo già provato tante volte a smettere, negli anni precedenti, con grande forza di volontà e anche con l'ipnosi e altre tecniche, ma ci ricadevo sempre e soprattutto, in questi periodi, mi sentivo triste, incompleta, insoddisfatta.

Trovo il centro Antismoking e leggo dell'elettrostimolazione, ne parlo con il mio compagno e gli dico: o la va o la spacca, è l'ultimo tentativo. Lui, per niente ottimista, decide di provare con me (fumatore di 2 pacchetti al giorno da circa 15 anni).

Facciamo il trattamento il 15 marzo alle 14.00, usciamo ridendo e scherzando, salutandoci per tornare a lavorare. Alla sera ci ritroviamo e nessuno dei due aveva fumato. Eravamo sereni e non avevamo fumato.

Da quel giorno siamo ex fumatori. La nostra vita è più attiva, il sonno migliorato, lui era sottopeso e ora sta benissimo, io ho investito in palestra i soldi delle sigarette e non ho preso neanche un chilo. Mi sveglio serena e non sono più schiava di nulla, anzi, sono fiera di me e mi sento più forte che mai.

Laura ■ 33 anni

**Da:** Manuela [REDACTED]  
**Inviato:** mercoledì, 16 giugno 2021 14:43  
**A:** info@antismoking.ch  
**Oggetto:** Testimonianza

Sono 01 mese 29 giorni 23 ore che non fumo più equivalenti a 74 pacchetti 1499 sigarette.

Oltre a sentirmi molto meglio ho risparmiato già 600 franchi circa.

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

Manuela [REDACTED]

Inviato da iPhone

Bonjour Maria Carmela Bognuda,

Ces quelques mots pour vous remercier de m'avoir aidé et permis d'arrêter de fumer.

Il y a plus de 20 ans ( 1998 ) je suis venu dans votre centre ANTISMOKING CENTER par hasard pour vous proposer un appareil de physiothérapie ...À cette occasion j'ai vu votre appareil antismoking!

Je vous ai demandé à quoi cela servait et vous m'avez expliqué que cette machine pouvait m'aider à arrêter de fumer... et vous m'avez proposé de l'essayer.

Je suis sorti fumer ma DERNIÈRE CIGARETTE!!!

J'ai effectué une séance de 30 Minutes, totalement indolore et depuis je n'ai plus JAMAIS touché une cigarette!!!

Merci je vous en suis éternellement reconnaissant

Avec toute ma gratitude

Philippe [REDACTED]

Crissier, avril 2018

Flavio [REDACTED]  
[REDACTED]  
6990 Cassina d'Agno

---

Cassina d'Agno, 9 maggio 2017

Istituto Antismoking Center  
Alla cortese attenzione  
Signora Maria Carmela Bognuda  
Via Pasquerio 62  
6527 Lodrino

Gentile Signora Bognuda,

Dieci anni orsono, dopo aver ascoltato con interesse una trasmissione radiofonica dove si promuoveva l'Istituto Antismoking Center, ho deciso di provare a dare un taglio al fumo.

Fumare mi piaceva e non mi aveva mai causato problemi, ciononostante mi rendevo conto che nuoceva alla salute ed al portamonete. Dico ciò per far capire che è stata una decisione non del tutto forzata o dettata da qualche più specifico timore...

Beh, magari con un po' di scetticismo (non lo nego) mi sono sottoposto al Vostro trattamento, peraltro molto rapido ed indolore e in men che non si dica ho perso l'interesse e l'attrazione per quella maledetta sigaretta.

Non nego che un po' di buona voglia si deve pur mettercela ma comunque, quando non si sente più il bisogno fisico della nicotina, tutto diventa meno difficile.

Ora, a dieci anni da questa mia positiva scelta, mi ritrovo con la soddisfazione di aver sicuramente migliorato il mio stile di vita, guadagnando in salute, potendo anche apprezzare al cento per cento i sapori e gli odori e non da ultimo aver smesso di gettare "soldi al vento".

Oggi, come già successo in altre occasioni, sono da lei per accompagnare un altro amico che vuol smettere di fumare: fino ad ora tutti quelli che ho indirizzato da Lei ce l'hanno fatta quindi sono sereno nel credere che anche lui diventerà uno "dei nostri".

Gentile signora Bognuda, si potrebbe discutere per ore sul tema ma quello che le voglio dire, a dieci anni dalla mia sana decisione, è grazie per il prezioso contributo!

Se fumare è bello, non fumare è stupendo!

Flavio [REDACTED]

