



STOP TABAC

STOP TABAC

Le tabagisme est une addiction très forte encrée dans le corps et le cerveau (neurones) le sevrage physique, varie de environ 5 à 7 jours par contre il faut 3 semaines minimum pour un sevrage psychologique et ce n'est pas facile, mais après : quel bonheur de pouvoir dire NON à ce qui vous détruit la santé à petit feu et le porte monnaie : 1800 €/an

Voici une méthode simple et efficace pour arrêter de fumer

Au niveau physique : pour les fumeurs d'un paquet et plus;

Utilisez des timbres nicopatch (pharmacie) 21 mg/24 H pour les deux premières semaines (boîte de 7 unités) Puis 1 boîte de 14 mg pour la semaine suivante Et 1 boîte de 7 mg pour la dernière semaine

Eviter de fumer avec ces timbres car il y aurait surdosage en nicotine donc risque d'intoxication. Si toute fois dans les premiers jours et uniquement les premiers jours, il vous vient une envie irrésistible de fumer, utilisez des cigarettes ultra légères et au maximum 3 à 4 par jour que vous n'êtes pas obligé de fumer entièrement .

Pour les fumeurs de moins de 1paquet/jour; commencez à 14 mg pendant deux semaines et 7 mg les deux autres semaines .

Au niveau psychologique : Utilisez une aide psychique naturelle tel le :

MILDAC 300 millepertuis (pharmacie) trois par jour pendant 4/5 semaines. et s'il vous arrivait de ressentir un effet de manque en fin de programme (un mois) continuez le MILDAC(médicament non toxique) le temps nécessaire . 1/2/3 mois

Commencez le MILDAC une semaine avant les timbres et l'arrêt tabac .

Prenez également du magnésium MAG 2 et vitamines C 1000 à raison de 3 comprimés par jour (tonifiant psychique)

Pour vous motiver ; pensez aux méfaits du tabac : mauvaise haleine, coût exorbitant (150 €/mois) toux chronique, poumons brûlés, augmentation du rythme cardiaque, détérioration des cellules et neurones, du système nerveux, le cancer garanti dans quelques années, pour les femmes enceintes : vous fumez, le futur bébé que vous portez fume avec des conséquences néfastes dans sa vie future Etc ...etc...

Parlez en également en famille et avec des amis; c'est la meilleure thérapie.

N'utilisez pas de médicament psychotrope (dangereux) anti-dépresseur tel le ZYBAN ou CHAMPIX

