

STOP TABAC : MA METHODE



Avant tout essai pour arrêter de fumer, il faut savoir qu'il n'y a aucune méthode magique et que seul votre degré de motivation peut vous faire réussir. Lors de la tentative pour arrêter de fumer, la sensation de manque des premiers jours et des premières semaines vous fera comprendre à quel point votre dépendance est forte. Ce qu'il faut c'est une véritable prise de conscience et si ce n'est pas le cas, reportez l'essai à plus tard.

Les statistiques officielles sont les suivantes : 1 fumeur sur deux meurt du cancer, soit 50% et sur les 50% restant, l'espérance de vie est réduite de 10 ans.

La fumée de cigarette contient plus de 4 000 substances différentes dont de l'acide cyanhydrique, du plomb, du goudron, du monoxyde de carbone et de la nicotine. En plus des effets nocifs du tabac sur la population en général, **les femmes enceintes qui fument peuvent sérieusement compromettre leur santé et celle de leur enfant**

Et trouver des motivations n'est pas difficile ; plus de 200 €/mois par personne..., mauvaise haleine, toux chronique, vieillissement prématuré de la peau, baisse des facultés mentales, baisse de libido, être esclave d'un mauvais plaisir, polluer ses enfants pour ceux qui fument au domicile ou en voiture, etc ...et à long terme, de terrible souffrance lorsqu'un cancer se déclare....

Autre info importante : si vous prenez des anxiolytiques ou des somnifères à base de benzodiazépines n'essayez pas d'arrêter de fumer vous ne réussirez pas. Car la molécule benzodiazépine est une drogue (légalisée) qui crée et développe l'accoutumance, ce qui est le contraire de ce que nous désirons.

N'essayez jamais la méthode préconisée par les médecins qui consiste à prendre des antidépresseurs tels que zyban ou champix car il y a eu de nombreux cas de suicide .

Produits et matériel nécessaire

Vitamine C 1000 en comprimé ou effervescent

Magnesium MAG 2 en comprimé

Millepertuis : mildac 600 mg

Nicopatch 14 mg pour un fumeur de 10 à 15 cigarettes /jour

ou nicopatch 21 mg pour un fumeur de plus de 15 cigarettes/jour

1 paquet de cigarettes **ULTRALEIGHT**

Vitamine C

Sans entrer dans les détails, la consommation de tabac (au même titre que l'alcool) crée une carence en vitamine et un organisme carencé fonctionne mal .

Donc en premier lieu, il faut prendre au minimum 2 grs de vitamine C par jour

1 gr le matin et 1 gr le midi et cela le plus longtemps possible 6 mois minimum voir plus...

Magnesium mag 2 : 2 comprimés jours (matin midi)

Mildac 600 (point essentiel de la méthode)

Le mildac 600 mg est un produit issu du millepertuis ; plante qui a la faculté réelle d'enlever l'angoisse du sevrage. Comme c'est un produit naturel, il n'est efficace qu'à partir de 8 à 10 jrs de prise.

Pour commencer la méthode: stop tabac, il faut prendre régulièrement et tout les jours un comprimé de mildac 600 mg et si votre pharmacien veut vous vendre du millepertuis d'un autre marque ; refusez et demander lui de le commander.

Pour info le mildac est conditionné en 300 mg ou en 600 mg ; ici dans un premier temps nous utiliserons du 600 mg.

Le principe est de prendre un comprimé de mildac 600 tous les jours jusqu'à l'arrêt de consommation de cigarettes et encore les 15 jrs suivant l'arrêt de consommation de cigarettes, puis lorsque vous vous sentirez moins angoissé, vous prendrez du mildac 300 mg pendant deux mois minimum ce qui vous permettra de ne pas vous venger sur la nourriture.

En suivant scrupuleusement ces explications, vous augmenterez les chances de cesser de fumer.

Nicopatch

Après avoir pris du mildac 600 pendant 10 jours, utilisez le nicopatch qui contient un substitut de nicotine, il est vendu en pharmacie en boîte de 7/14/21 mg, pour un fumeur de plus de 15 cigarettes /jour, utilisez des nicopatchs dosés à 21 mg.

Achetez une boîte (de 7 timbres) à la fois et changez les tous les jours en alternance sur épaule gauche et droite . En principe les pharmaciens conseillent de 4 à 6 boîtes d'un coup mais dans ma méthode je vous conseille une boîte après l'autre , **car si après une semaine ou deux voir trois , vous avez réussi à arrêter**, vous pourrez prendre par sécurité une boîte de nicopatch avec un dosage inférieur :

exemple passer de 21 mg à 14 mg.....et la semaine suivante de 14 mg à 7 mg puis la semaine suivante, cesser les nicopatch

Ce qu'il faut savoir c'est que 5 jours sans tabac, votre corps n'est plus dépendant mais le gros

problème est l'accoutumance psychique ; et là c'est minimum 3 semaines voir un mois.
En utilisant des nicopatchs, il ne faut pas fumer car cela augmenterait le taux de nicotine et pourrait vous occasionner un malaise de surdose.

Cigarettes ultraleigth

Mais, arrêter du jour au lendemain est très difficile alors ma méthode prévoit une aide de secours. C'est l'utilisation occasionnelle et c'est a dire 3 à 4 fois dans la journée d'une cigarette ultra leigth coupé en deux que vous fumerez (du coté filtre bien sûr) si vraiment vous sentez que cela vous pèse trop. Et vous n'êtes pas obligé de fumer cette demi cigarette entière, en principe une ou deux bouffée suffisent à faire passer l'envie.

L'utilisation de cette demi cigarette ne doit pas excéder 3 à 4 jours, lorsqu'une envie de déclare, si vous en avez la possibilité vous pouvez boire un verre d'eau chaude (pas très agréable, mais efficace) autre astuce, manger une pomme, le tout est de satisfaire l'envie, le besoin de quelque chose....

Rechute

Le tabac (et ses contenus) étant une véritable drogue qui créé l'addiction, l'envie et le souvenir restent ancrés à vie dans la mémoire et c'est pour cette raison que beaucoup de personnes rechutent. Mais l'envie se dissipe avec le temps alors tenez bon et pensez surtout au coté négatif de ce poison, cités en début de page.

En cas de rechute, ne désespérez pas , donnez vous une date à 3 mois et recommencez la méthode.

Et croyez moi, lorsque vous verrez autour de vous des gens fumer, vous comprendrez la chance qui est la votre d'avoir un esprit clair dans un corps sain et surtout : n'hésitez pas à leurs parler de ma méthode.

BIEN CORDIALEMENT Michel Prévidi