

ARRÊTER DE FUMER

Sans prendre de poids



L' ADDICTION À LA CIGARETTE EST EN RÉALITÉ UNE ADDICTION AUX SUCRES

L'index glycémique du papier à cigarette augmente en séchant.

Les industriels ajoutent du sucre pour cacher l'amertume du tabac.

Derrière l'addiction à la cigarette se cache en réalité une addiction aux sucres (sucreries, sodas, gâteaux, pain, pâtes), voilà l'une des raisons pour lesquels l'arrêt du tabac fait grossir.



COMMENT STOPPER UNE ADDICTION AUX SUCRES ?

En diminuant les excitants

Diminuer la caféine :

- Sodas
- Café
- Thé
- Guarana

La caféine excite le système nerveux qui ne se nourrit que de sucre, si vous le réveillez il vous réclamera une source de sucre (cigarette, sucreries...)



EN DIMINUANT LES EXCITANTS

Diminuer les sources de sucres :

- Sucreries
- Gâteaux
- Pain
- Pâtes
- Jus de fruits
- Sucre ajouté (fructose, sirop, sucre blanc, roux, miel, amidon modifié...)
- Alcool

Le sucre appelle le sucre, plus vous en consommez plus vous en avez envie et plus vous avez faim.



EN LIBÉRANT LE SYSTÈME HORMONAL

En augmentant les sources de matières grasses:

- Œufs bio
- Huiles vierges première pression à froid (olive, noix, lin, germe de blé, coco, beurre ghee)
- Poissons gras (sardines, maquereaux, saumon)
- Avocat, noix de coco, chocolat noir 70%
- Oléagineux (noix en tout genre, amandes)
- Charcuterie et viande sans nitrites non transformées
- Fromages



Les hormones luttent contre l'addiction aux sucres et sont sécrétées à l'aide de la matière grasse de l'alimentation. Contrairement aux idées reçues ce n'est pas en mangeant gras que l'on grossit mais en mangeant sucré. (voir notre programme pour perdre du poids avec la Méthode Chataigner si nécessaire).

EN AUGMENTANT LES SOURCES DE PROTEINES

- Œufs bio
- Viandes et charcuterie sans nitrites
- Produits de la mer (poissons, fruits de mer, crustacés)
- Amarante, quinoa, spiruline

Les protéines nous permettent de fabriquer des neuromédiateurs à la base de notre système hormonal.



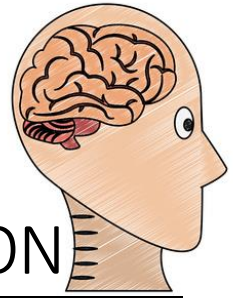
EN AUGMENTANT LES SOURCES DE FIBRES

- Légumes
- Légumineuses pré-germées

Les fibres permettent de ralentir l'index glycémique du repas, de nourrir la flore intestinale et de faciliter l'absorption des nutriments.



RÉGULER VOS NEUROMÉDIATEURS, FAITES LE TEST EN NEURO-NUTRITION



L'Addiction à la cigarette peut se cacher derrière une carence en hormones ou neuromédiateurs :

Dopamine : celui qui manque de dopamine aura tendance à être fatigué, nerveux, accro aux excitants et à fumer à n'importe quelle heure de la journée même au réveil, risque de Parkinson ou problèmes cardio-vasculaires.

Acétylcholine : celui qui manque d'acétylcholine aura tendance à fatiguer psychiquement, du mal à se concentrer, la mémoire défaillante, des envies de gras, pauses cigarettes à n'importe quelle heure, des soucis inflammatoires et ou dermatologiques.

GABA : celui qui manque de Gaba aura tendance à être plus sensible à la douleur, cogiter beaucoup, anxieux voir angoissé, accro au chocolat et/ou alcool, fumer plus le soir.

Sérotonine : celui qui manque de sérotonine aura tendance à déprimer, fumer plus l'après-midi, avoir des troubles du sommeil et des problèmes intestinaux.

TEST SPÉCIFIQUE CIGARETTE ET NEURONUTRITION :

Pour déterminer la tendance de votre addiction veuillez compter le nombre d'affirmations qui vous correspondent.

L'ambitieux (FRONTAL-JAUNE-DOPAMINE) :

- 1 Je fume plus le matin
- 2 Je ne peux pas commencer ma journée sans café
- 3 Je fume au réveil et/ou toute la journée
- 4 Je bois plus de deux expressos par jour
- 5 Je bois un verre de soda caféiné ou plus par jour
- 6 Je prends au moins un bol de thé par jour
- 7 Je consomme des boissons énergisantes
- 8 Je suis fatigué, je manque d'énergie
- 9 Je suis addict aux sucres, aux jeux ou au sport
- 10 Je mange des bonbons ou chewing-gum tous les jours
- 11 J'ai les jambes qui tremblent facilement
- 12 Je m'énerve facilement
- 13 J'ai des problèmes de thyroïde



Le créatif (CERVEAU DROIT-ROUGE-ACÉTYLCHOLINE) :

- 1 Je prends des antidépresseurs ou paroxétine, lexomil, xanax
- 2 Je mange de la charcuterie plusieurs fois par semaine
- 3 Je mange des chips plusieurs fois par semaine
- 4 Je préfère le saucisson et le fromage plutôt que les choses sucrées
- 5 Je ne mange pas ou peu d'œuf (moins de 7 par semaine)
- 6 Je ne prends pas d'oméga 3 en compléments alimentaires
- 7 Je ne consomme pas d'huile de colza, noix ou de lin ni de graines de chia ou de lin ni de noix françaises plusieurs fois par semaine
- 8 Je n'ai plus une bonne mémoire
- 9 J'ai la peau sèche ou des problèmes dermatologiques
- 10 J'ai des taches blanches sur les ongles
- 11 J'ai des problèmes inflammatoires
- 12 J'ai le cerveau fatigué
- 13 J'ai du mal à me concentrer



L'analytique (CERVEAU GAUCHE-BLEU-GABA) :

- 1 Je fume plus après 16h
- 2 Je fume quand je me sens angoissé
- 3 Je bois au moins un verre de vin ou d'alcool par jour
- 4 Je suis attiré par le chocolat
- 5 Je mange régulièrement du pain ou des pâtes
- 6 Je mange peu de pommes de terre
- 7 Je ne consomme pas de gingembre
- 8 Je mange peu d'avocat (moins de 3 par semaine)
- 9 J'ai des tensions dans les épaules ou cervicales
- 10 J'ai facilement mal au dos ou à la tête
- 11 Je suis facilement anxieux
- 12 Je cogite beaucoup
- 13 J'ai régulièrement des angoisses



Le pragmatique (BASAL-VERT-SÉROTONINE) :

- 1 Je fume plus surtout le soir
- 2 Je fume plus après 16h
- 3 J'ai des problèmes intestinaux
- 4 Je ne vais pas à la selle tous les jours
- 5 Je fume quand je déprime
- 6 Je fume quand je suis perturbé
- 7 J'ai du mal à m'endormir
- 8 Je pleure facilement
- 9 Je prends des antidépresseurs
- 10 Je me sens hyperactif
- 11 Je prends un petit déjeuner sucré (céréales, fruits, gâteaux, confiture, pain...)
- 12 Je mange des choses sucrées à partir de l'après midi
- 13 Je suis stressé et j'ai du mal à me calmer



Vos réponses montrent la tendance de votre addiction. Au-dessus de 5 réponses les compléments alimentaires seront nécessaires, en dessous de 5 réponses le changement d'alimentation peut suffire.

Pour réguler une addiction Jaune (dopamine) :

Manger des œufs et du fromage dès le matin :

Les protéines contiennent des acides aminés à la base de la création de nos hormones et neuromédiateurs. La dopamine est une hormone dopante comme son nom l'indique, elle nous fournit l'énergie nécessaire pour bien démarrer la journée. Le blanc d'œuf est l'aliment le plus riche en acides aminés, en consommer le matin permet d'alimenter le carburant indispensable à notre système hormonal. Le fromage et surtout le parmesan est particulièrement riche en Tyrosine (précurseur direct de Dopamine). Vous pouvez voir la tyrosine à l'œil nu sur les fromages : il s'agit de ces petits cristaux blancs à la surface du fromage.

Pour faire le plein de dopamine : mangez des œufs et du fromage le matin pour remplir le réservoir hormonal.

Diminuer la caféine et les excitants :

Si vous réveillez le système nerveux avec des excitants (caféine, alcool et sucres en tout genre) celui-ci vous réclamera sa dose de sucre dont fait partie la cigarette. En conservant les excitants vous favorisez le cercle vicieux addictif et diminuer vos chances d'arrêt. Plus votre système nerveux sera apaisé

plus il sera facile d'arrêter de fumer, dans le cas contraire vous risquez de souffrir du manque. Le besoin de caféine et d'excitant vient seulement de la carence en dopamine, en remontant votre taux de dopamine vous diminuez vos besoins en excitants divers.

Faire le jeûne intermittent de 16h minimum

Une astuce pour remonter la dopamine naturellement et qui ne coûte rien ? Le jeûne intermittent de 16h ! À partir de la 14^{ème} heure de jeûne le stress infligé à l'organisme le pousse à sécréter des hormones et augmente considérablement le taux de dopamine. L'énergie est décuplée et le besoin en cigarette est diminué.

Manger suffisamment de protéines le midi

Le déjeuner doit contenir une bonne portion de protéines (viandes, œufs, poissons, produits laitiers) afin de fournir les éléments indispensables à la fabrication de dopamine.

Les compléments alimentaires de tyrosine

Un moyen rapide et efficace d'augmenter son taux de dopamine ? La L-tyrosine en complément alimentaire permet de fabriquer directement de la dopamine. A ne pas prendre si vous faites de l'hypertension.

Avoir une activité physique ou faire du sport

L'activité physique et surtout le sport augmentent nos taux de dopamine, mais attention vous pourriez remplacer votre addiction au tabac par une addiction au sport !

Pour réguler une addiction rouge (acétylcholine) :

Manger jusqu'à 3 œufs par jour

Le jaune d'œuf contient des phospholipides riches en acétylcholine, il s'agit du nutriment favori de notre mémoire qui peut à lui tout seul stopper une addiction aux sucres. L'œuf entier est un aliment indispensable en cas d'addiction au tabac s'il est consommé surtout le matin ou le midi mais jamais le soir. La société de cardiologie nous confirme que 3 œufs par jour ne posent pas de soucis de cholestérol.

Manger du poissons gras au moins trois fois par semaine

L'acétylcholine est dépendante de la matière grasse. Il faut veiller à manger du poisson et surtout du poisson gras comme les sardines, maquereaux, anchois ou saumon contenant des omégas 3 au moins 3 fois par semaine. Leur consommation le soir est idéale.

Consommer des noix, des graines de chia ou de lin moulues

Vous pouvez trouver des omégas 3 végétaux en consommant des noix françaises (Grenoble ou Périgord), des graines de chia ou de lin moulues à laisser gonfler dans du lait végétal pour en faire des pudding par exemple, dès le petit déjeuner ou n'importe quel repas.

Consommer de l'huile de lin, de noix ou de colza (si pas de problème de thyroïde ni de surpoids)

Toujours pour augmenter vos sources d'omégas 3 afin d'alimenter votre acétylcholine, il est conseillé de consommer

des huiles vierges de première pression à froid de lin, de noix ou de colza sans les faire chauffer mais directement en assaisonnement.

Prendre des omégas 3 et du zinc

Il est possible de trouver des omégas 3 sous forme de compléments alimentaires, chez Biolife par exemple, la pêche est raisonnée. Le zinc permet l'assimilation des omégas 3 et devra également être apporté à l'organisme.

Prendre du mentagin ou lécithine de soja si problème de mémoire

L'acétylcholine est liée à votre mémoire, si celle-ci est défaillante vous trouverez des compléments alimentaires chez Biolife comme le Mentagin ou la lécithine de soja pour vous aider à remonter votre taux.

Pour réguler une addiction bleue (GABA) :

Manger des pommes de terres, de l'avocat, des légumineuses pré-germées, du gingembre, du foie

Ces aliments sont des sources de GABA et vous aide à remonter sa carence.

Manger du chocolat noir cru (marque rrraw par exemple) sans aluminium

Le chocolat est une source de magnésium qui permet de fabriquer facilement du GABA. Par ailleurs il contient également de la théobromine un stimulant doux qui a un effet positif sur l'humeur ce qui facilite l'arrêt du tabac.

Prendre du magnésium et de la vitamine B6

Ces vitamines et minéraux permettent à l'organisme de fabriquer du GABA. Les compléments alimentaires sont mieux dosés que l'alimentation et plus rapide si la carence est profonde. Préférez des compléments non acides comme le bysglicinate ou citrate de magnésium (pas de magnésium marin, ni de chlorure) chez Biolife par exemple Magnésium quatre 900 et vitamine B6 (sans excipients) que vous trouverez chez Vitalplus.

Prendre du GABA

Par chance le GABA existe directement en complément alimentaire chez Vitalplus par exemple. Il est indispensable en cas d'anxiété ou d'angoisse. Ne pas prendre en même temps que des anxiolytiques.

Faire de la méditation ou de l'hypnose

Le GABA est notre anxiolytique naturel il est favorisé par la pratique de la méditation ou des séances d'hypnose quotidienne. Celles –ci apaisent l'esprit et le système nerveux et vous permettent d'arrêter de fumer en restant zen.

Pour réguler une addiction verte (sérotonine)

Ne pas manger de sucre avant 13h

La consommation de sucre avant 13h bloque la production de sérotonine. En revanche après 13h cela ne pose plus de problème.

Manger du sucre naturel (fruits entiers idéalement) au goûter

Le goûter sucré favorise la production de sérotonine. Il est conseillé de manger des fruits entiers crus de saison et sans pesticides car les pesticides détériorent nos intestins or ils produisent la sérotonine.

Nettoyer les intestins, faire une cure d'huile d'origan encapsulée

Pour remonter la production de sérotonine il faut veiller à nettoyer vos intestins afin de les décharger des toxines accumulées. L'huile d'origan encapsulée est efficace, vous la trouverez chez vitalplus, la cure dure de 15 jours à 1 mois selon votre tour de ventre.

Traiter la constipation si besoin

La constipation dès 24h est un signe de mauvais fonctionnement des intestins et augmente le manque de sérotonine. Vous pouvez apprendre tout ce qu'il faut savoir sur les intestins avec notre formation pour perdre du poids.

Prendre du magnésium et de la vitamine B6

Ces deux éléments sont à la base de la fabrication de la sérotonine, en compléments ils favorisent sa synthèse.

Mélatonine 30 minutes avant le coucher

En cas de manque de sérotonine et de troubles du sommeil, la mélatonine est reconnue pour faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil. En améliorant votre sommeil

vous apaisez votre système nerveux et arrêtez de fumer plus facilement.

Avoir un accompagnement psychologique avec un thérapeute spécialisé

En cas de carence en sérotonine et d'état dépressif, il est vivement conseillé d'avoir un accompagnement avec un psychothérapeute pendant l'arrêt du tabac.