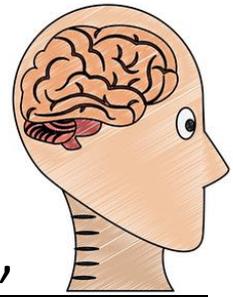


**Vous manquez
d'acétylcholine!**





RÉGULEZ VOS NEUROMÉDIATEURS,

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.

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'omégas 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

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 rouge (acétylcholine) :

Manger jusqu'à 3 œufs par jour (sauf en cas de maladie inflammatoire chronique)

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 sauvage 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 (si elles sont pré-germées sinon elles contiennent du cyanure)

Vous pouvez trouver des omégas 3 végétaux en consommant des noix françaises (Grenoble ou Périgord), des graines de chia ou du philobio (nutreine.fr) 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. Attention, les huiles riches en omégas 3 sont très fragiles et s'oxydent vite, prenez de petites bouteille et consommez-les dans la semaine en les conservant au réfrigérateur.

Prendre des omégas 3 ?

Il est possible de trouver des omégas 3 sous forme de compléments alimentaires, malheureusement ils sont très vite oxydés et deviennent nocifs pour la santé. Il est déconseillé de les prendre sous forme de compléments alimentaires mais fortement conseillé de les consommer sous forme d'aliments : Philobio (produit par www.nutreine.fr), graines de chia, petits poissons gras sauvages (sardines, maquereaux, anchois, saumon (on évitera le thon et l'espadon qui contiennent de grande quantité de mercure)).

Prendre du zinc :

Le zinc permet l'assimilation des omégas 3 et devra également être apporté à l'organisme. Dans l'alimentation l'avocat et le jaune d'œuf en sont riches mais cela ne suffira pas, surtout si vous avez déjà des problèmes dermatologiques, de saute d'humeur ou intestinaux veillez à prendre 15 mg de zinc (non oxydé) par jour. Par exemple zinc & b6 chez Biolife : www.biolifedirect.be

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 arrêter de fumer avec notre programme complet nous vous conseillons :

1 de réguler vos neuromédiateurs avec la neuro nutrition que nous venons de voir

2 de regarder les vidéos explicatives sur l'alimentation anti-addiction

3 de faire la séance d'hypnose avec un hypno-nutritionniste ou en ligne et de l'écouter pendant 21 jours afin de changer votre comportement.

Si vous n'avez pas le programme complet, vous pouvez y accéder ci-après.