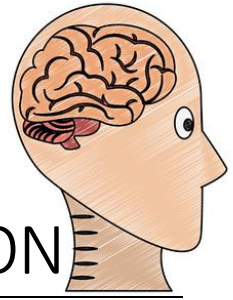


**Vous manquez de
GABA!**



RÉGULEZ VOS NEUROMÉDIATEURS, FAITES LE TEST EN NEURO-NUTRITION



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.

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

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 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

quattro 900 et vitamine B6 (sans excipients) que vous trouverez chez Vitalplus.

Prendre du GABA ?

Le GABA existe directement en complément alimentaire mais il n'est pas recommandé d'en prendre car il perturberait votre équilibre dopaminergique et finirait par amplifier vos troubles.

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 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 [ici](#).