

Pour arrêter de fumer sans que “ça tire” et sans grossir (et sans patch)...

La caféine appelle la nicotine.

Arrêter de fumer en continuant d'absorber de la caféine engendre une fringale qui fait prendre des kilos et des centimètres.

Il y a une explication scientifique à ces phénomènes bien connus des fumeurs.*

Il existe une façon gratuite de ne plus ressentir cette envie de fumer qui est aussi impérieuse que la faim : remplacer par autant de verres d'eau pure toutes les boissons contenant de la caféine (café, thé, Coca-Cola, boissons énergisantes) que vous absorbez quotidiennement.

Chaque fois que vous avez envie d'une boisson caféinée, buvez à la place un grand verre d'eau pure (au moins 8 gorgées d'eau).

C'est gratuit, donc ça ne coûte pas cher d'essayer !

Attention : la théophylline (principe actif du thé) et la théobromine (principe actif du cacao) ont le même effet que la caféine. Quant à l'éthanol (principe actif de l'alcool), il entre aussi en jeu, par une voie différente.

Si vous voulez continuer à fumer, c'est votre choix. C'est vous qui décidez. Pourriez-vous avoir l'élégance de ne plus jeter vos mégots sur le sol dans la rue ou dans la nature, ni par la fenêtre de la voiture ?

Les centaines de produits chimiques qui constituent les ingrédients des cigarettes (et des filtres) polluent irrémédiablement l'eau des rivières et des nappes phréatiques. Comment procéder ? C'est simple, il suffit de vous munir en permanence d'une petite boîte métallique hermétique, à vider ensuite dans un cendrier ou dans une poubelle.

** À lire dans Mécanisme d'action des ondes électromagnétiques sur les organismes vivants.*

Source :

<http://www.santepublique-editions.fr/objects/Info-utile-Pour-arreter-de-fumer-sans-que-ca-tire-par-SantePublique-editions.pdf>

Information mise en ligne le **04/02/2019**
par Annie Lobé, journaliste scientifique indépendante.