



Félicitation

Vous avez pris la décision de ne plus fumer

... et de retrouver la santé. Mais vous ne voulez pas être d'une humeur de dogue, cherchant machinalement votre paquet de cigarette, humant avec envie la fumée des autres, prêt à tout pour en fumer « une, rien qu'une »...

Notre spray bio "CURE ANTI-TABAC" est une méthode douce mais d'une efficacité redoutable car **elle ne fait pas intervenir la volonté**. La volonté ne peut pas libérer du tabac, sinon il y a très longtemps que tout le monde aurait arrêté de fumer. Il y a de très rares exceptions. Mais justement leur rareté confirme cette règle : si on arrête par la volonté, on pense constamment à fumer !

« Ne plus fumer depuis des années » ne signifie pas du tout « être libéré ». Nombreux sont ceux qui restent obsédés par la cigarette, malgré un arrêt très prolongé. **Ce que nous vous proposons est très différent : il s'agit précisément de diminuer l'envie !**

Toutefois il faut suivre à la lettre le mode d'emploi. Il est simple, mais incontournable.

Phase d'attaque de cinq semaines : 2 flacons de spray

Sauf pathologie grave imposant l'arrêt immédiat de la cigarette : **Un jet de spray AVANT chaque cigarette, à conserver sous la langue pendant une minute minimum.**

PLUS un jet au réveil et un au coucher, qu'on ait ou pas envie de cigarette à ces moments précis. Cette durée de 'une minute minimum' est impérative. Il faut *chronométrer*, ou alors *compter lentement de 1 à 60*. LENTEMENT, et non au pas de charge ! Un bon « truc » peut être de compter à allure normale, mais... de 2001 à 2060. Ainsi il s'écoule effectivement une seconde à chaque nombre énoncé.

Le café appelle la cigarette : mais il imprègne aussi les muqueuses ! Si votre problème est la cigarette de « l'après-café », il serait judicieux de prendre deux jets de spray successifs à ce moment précis, soit deux fois une minute. Si le désir de cigarette disparaît rapidement, il faut s'astreindre à conserver un rythme minimum de 4 jets de spray par jour : réveil, coucher, et deux fois dans la journée à distance des repas. Entre le « tout premier jet de spray », et le dernier, il doit s'écouler au minimum 5 semaines, même si votre consommation tombe à zéro au bout de dix jours. Cette première phase, dite « phase d'attaque », doit être suivie par la phase d'entretien, au cours de laquelle vous conserverez constamment un flacon de spray à portée de main.

Hélène Delebois - 201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tel : 06 12 82 62 00 - Mail : contact@axe-session.fr

Site : www.axe-session.fr - Face book & InstaG : [helene_delebois](#)



Phase d'entretien : 2 flacons de spray

On ne devient pas « non-fumeur » en 5 semaines. On a l'illusion de l'être, ce qui est très différent. Les « répliques » sont prévues et font partie du processus. Elles seront très brèves, à une condition : *on doit toujours avoir le spray à portée de main*. A la moindre offre « que l'on pourrait presque accepter » : hop, un jet de spray. Des répliques peuvent se produire jusqu'à un an, voire deux ans après le début de la cure. Il suffit d'avoir le spray sous la main. En suivant strictement la procédure, les « cas standard », c'est-à-dire la majorité, arrêtent de fumer avec 4 flacons de spray.

Cas classique de rechute : 'je suis tellement débarrassé(e) de la cigarette que je pourrais en prendre une, là, maintenant, pour fumer avec vous, ce n'est pas pour ça que je replongerais.' *Lorsque l'on dit cela, on a déjà replongé !*

Si on n'est pas dégoûté à la simple idée de prendre une cigarette, c'est que l'on est déjà redevenu un fumeur. Conclusion : « hop, un jet de spray ». Une minute minimum sous la langue.

Il est important de prolonger cette méthode au delà du stade de l'écœurement au tabac, qui selon les individus peut survenir plus ou moins vite. Croire que l'on est libéré après la phase d'écœurement, c'est prendre le risque de replonger bien plus rapidement qu'on ne le pense.

Les cas où cela fonctionne partiellement

- le chef d'entreprise qui travaille 12 à 15 heures par jour, 7 jours/7. C'est un rythme inhumain et il se peut que la cure anti-tabac fasse baisser « seulement » de moitié ou trois quarts votre consommation de cigarettes. Et/ou, vous devrez constamment prendre le spray pour maintenir le résultat acquis. En somme, tout va bien : c'est un progrès sans effort, le spray est meilleur marché que la cigarette, comme celle-ci il sert de médicament pour supporter ce rythme absurde, mais contrairement à la cigarette et aux anti-dépresseurs il n'a pas d'effets secondaires...
- Les métiers à très forte tension : - membre des forces de l'ordre « sur le terrain », - enseignant en zone difficile, - urgentistes... C'est comme le cas précédent, en pire. A la surcharge de travail s'ajoute une notion de non-valorisation de la personne, des agressions régulières. Il est possible néanmoins que le spray vous aide partiellement, voir ci-dessus. Cela vaut la peine de faire l'expérience.
- l'atmosphère : Vous ne pouvez pas vous passer de l'ambiance « clope entre amis au restau ». Ce moment où vous sortez prendre l'air (et la fumée !) a pour vous une saveur irremplaçable. C'est très clairement un choix de vie : soit vous changez de distractions, soit il ne vous reste plus qu'à assumer le fait que, en tout cas pour le moment, vous préférez fumer.
- les régimes hypocaloriques Nous avons observé que sur les personnes faisant un régime de famine la cure anti-tabac ne fonctionne pas du tout. Comme les régimes yo-yo font grossir, il faudrait peut-être arrêter de vous détruire ?
- Pathologies multiples ou sur-médicamentées
- multi-addictions : L'alcool, par exemple, fait perdre le contrôle. On prend machinalement une cigarette, sans même s'en rendre compte.
- modes de vie toxiques : Si votre vie conjugale est un enfer, si le métier que vous exercez est radicalement contre votre nature, si vous avez le sentiment d'être dans l'incapacité de savoir quoi faire de votre vie, il est possible que ces problèmes doivent être réglés ou allégés avant que le spray puisse faire effet. Vous pouvez nous contacter pour un rendez-vous au cours duquel nous chercherons un produit plus personnalisé ou une potentialisation par l'énergétique.

Observation :

La Cure Anti-Tabac n'est pas recommandée aux personnes en cours de désintoxication à l'alcool ou ayant effectué dans le passé une telle désintoxication. Au même titre que certain sirop pour la toux, elle est à tenir hors de portée des enfants. Tenir compte également de tout avis médical contraire ou intolérance à l'alcool. La dose d'alcool contenue dans un jet de spray est microscopique, mais en cas de grossesse demandez conseil à votre médecin, seul apte à vous conseiller sur la décision à prendre.

Les personnes ayant une pathologie grave imposant un arrêt immédiat et définitif du tabac ne sont pas concernées par l'approche « je continue à fumer mais je prends un jet de spray avant chaque cigarette » : elles doivent évidemment procéder à l'arrêt immédiat et définitif du tabac. En cas de doute, consultez votre médecin et faites tous examens nécessaires.

Nous ne pouvons être tenu pour responsable si l'une des recommandations n'a pas été suivie.