

Ayurvéda pour tous

Ayurveda et Tabac

*Le programme complet
pour arrêter de fumer naturellement*

Thomas Duclos

**Edition : Ayurvéda pour Tous
Photographies : Pixabay.com
Tous droits réservés**

ISBN : 978-2-9559673-2-4

INTRODUCTION

Dans le monde, des millions de personnes essaient de diminuer leur consommation de tabac ou arrêter complètement pour améliorer leur santé, faire des économies (environ deux mille cinq cent euros par an) ou bien pour ne plus intoxiquer leur entourage...

Mais, bien qu'il existe une multitude de solutions (comme, le patch, l'hypnose, la sophrologie, les médicaments, la cigarette électronique, des conseils par milliers sur la toile ...), seulement 2 à 5% arrivent à se défaire de leur addiction définitivement. Les autres jonglent entre périodes de sevrage et de rechutes ; formant un cercle vicieux pouvant durer de longues années et avoir de lourdes conséquences...

L'Ayurvéda, médecine ancestrale indienne, propose à ces personnes en quête de solutions durables de les aider dans leur démarche en offrant un programme complet et reconnu depuis des milliers d'années pour son efficacité, sa douceur, sa naturalité et sa facilité de mise en place.

Ainsi, vous trouverez dans ce guide, toutes les clés nécessaires pour mettre en place votre propre programme : les principes à connaître ; les règles à respecter ; les conseils à suivre ; des exercices et des

techniques à réaliser ; les aliments et les plantes bénéfiques pour le corps, les poumons et le sevrage...

S'adressant aux fumeur(se)s actif(ve)s, passif(se)s et ancien(ne)s fumeur(se)s, ce programme est particulièrement bénéfique pour lutter contre les problèmes sous-jacents (stress, surmenage...) ; revenir sur les causes profondes de la dépendance ; aider à devenir fumeur(se) conscient(e) ; nettoyer et régénérer le corps ; effacer toutes traces du tabac ; améliorer l'état de santé en général ; renforcer le système immunitaire ; diminuer les effets du sevrage ; éviter les rechutes ; contribuer à l'arrêt total et définitif du tabac ; ouvrir le chakra *mulhadara* (responsable de la dépendance)

LES CAUSES DE L'ADDICTION AU TABAC

- **Les faits extérieurs** (période de stress, choc émotionnel...) entraînant une recherche de détente.
- **La personnalité**: les personnes ayant un dérèglement des *doshas* (constitution), les personnes influençables, colériques, les fumeurs occasionnels...
- **L'augmentation** de *Rajas et Tamas* et une diminution de *Sattva*.
- La **fermeture du chakra *Mulhadara***, responsable des dépendances.

PERSONNALITE + EVENEMENT EXTERIEUR
Prédisposition à l'addiction Période de stress, deuil, colère ...



**RECHERCHE DE DETENTE
PLAISIR**



REPETITION
Le geste devient inconscient



ADDICTION
Le tabac devient nécessaire