

[Aktualizacja: 07.2022 r.]

Jak pozbyć się nałogu trucia się

Pomyśl, że miliony ludzi dało radę (w tym część, bo nie mieli wyjścia przebywając w więzieniu...)!

Że po pierwszym etapie, będzie to coraz łatwiejsze, aż z czasem nałóg, trucizna będą dla Ciebie wstrętne.

Pomyśl o sobie w przyszłości - jesteś osobą wolną od nałogu; trucia się; zdrową psychicznie, fizycznie, zasobną finansowo.

Jak skończyć z truciem się trucizną nikotynową!

Moje rady:

Podczas trucia się **ZAWSZE** wykonywać coś b. nieprzyjemnego, niechcianego (nie wolno w tym czasie odpoczywać, relaksować się, jeść, pić coś smacznego, słuchać muzyki, oglądać film itp.!).

Przeznaczyć jakieś miejsce bezwzględnie wolne od trucia się (np. swój pokój, którego wygląd warto zmienić). I tam gimnastykować się, ćwiczyć.

Proponuję połączyć to z prawidłowym odżywianiem, w tym nie wolno zatruwać organizmu, a jednocześnie powodować skoku cukru - cukrami prostymi, nadmiarem węglowodanów (zawartych w mąkach, ziemniakach, owocach), mięsa - przerabianymi na cukier. Jeść dużo warzyw, w tym przed zjedzeniem owocu.

Czasową alternatywą dla węglowodanów jest tłuszcz zwierzęcy z warzywami + ocet jabłkowy (ułatwia trawienie tłuszczu) + prawdziwe (jest dużo pseudosuplementów) suplementy.

+ trening sportowy.

Porady z internetu (+ moje dopiski):

Wbrew powszechnej opinii nikotyna wcale nie uspokaja. Jest wręcz odwrotnie. Podnosi ona ciśnienie, mobilizuje organizm i pobudza. Dostarcza jednak zastrzyk dopaminy, więc rzeczywiście czujemy się lepiej, ale nie ma to nic wspólnego z redukcją stresu. I pogarszamy swoją sytuację zdrowotną, w tym psychiczną, oraz finansową, co też negatywnie wpływa na samopoczucie, zdrowie, życie...

Wyrzucić papierosy, zapalniczki, zapalki i popielniczki.

Nie oglądać innych w czasie trucia się i zabronić wołania na trucie się!

Stosować jakąś zabawę dla rąk, absorbującą rozrywkę.

10 trików na rzucenie palenia

[https://zdrowie.pap.pl/uzaleznienia/poz ... ie-palenia](https://zdrowie.pap.pl/uzaleznienia/poz...ie-palenia)

Jak skończyć z truciem się trucizną alkoholową!

Moje rady:

Mieszaj truciznę z wodą - coraz mniej trucizny, a coraz więcej wody, oraz dodawaj coś, co będzie powodować, że będzie to niesmaczne.

Z internetu:

- uprawiać sport,
- zrezygnować z alkoholowego towarzystwa,
- znaleźć zajmujące zajęcia,
- zmienić nawyki,
- omijać miejsca przypominające o uzależnieniu.

Jak uniezależnić się od cukru!

- dodawać w coraz większej ilości stewii (stevii) do cukru, aż dojdzie się do etapu: 0 cukru/100 proc. stewii. A następnie: zmniejszać ilość spożywanej stewii, aż w końcu i z niej zrezygnować.

Zastępowałem cukier itp. stewią w proszku i to jej kilkoma odmianami. Ale dopiero stevia w tabletach:

ZIELONY LISTEK Słodzik naturalnego pochodzenia 250 tabletek dała pełny efekt.

- gdy już się wyjdzie z nałogu, to pod żadnym pretekstem nie kupować w żadnej ilości i nie spożywać w żadnej ilości słodczy oraz produktów zawierających cukier, miód itp.!

- należy b. ograniczyć spożywanie zbóż, ziemniaków, owoców (-bo zawarte w nich węglowodany są przerabiane przez organizm na uzależniający i pobudzający głód cukier). A te niewielkie ilości pełnoziarnistych, zmielonych, wyłącznie gotowanych zbóż spożywać z dużą ilością warzyw.

- stosować post przerywany, a po nim spożywać tłuszcz zwierzęcy, jako źródło kalorii. Np. na początek wędzony boczek, a potem tłusty gotowany (zaczynając od małych ilości).
 - w razie cięgot zapychać się warzywami, np. (słodką) marchewką (na początek można po niej zjeść świeży owoc). Dodawać stevię do cytryny z wodą. Jeść kisiel bez cukru, za to dodając stevię.
 - unikać stresów, nie nudzić się, ćwiczyć, biegać, wysypiać się.
- Po pierwszym okresie, w dalszym etapie będzie coraz łatwiej pozbyć się nałogu.
Nigdy w życiu nie chciałbym być ponownie uzależniony od słodkich trucizn; tak się truć, co fatalnie wpływa na zdrowie, samopoczucie i związane jest z wydatkami...!!

W wszystkich przypadkach pić rozcieńczony sok z kapusty kiszonej, ogórków kiszonych, zakwas z kiszonych buraków, ocet jabłkowy, sok z cytryny z stevią itp.

Przed szkodliwym produktem najpierw zjeść warzywa - coraz więcej warzyw, a coraz mniej tych szkodliwych produktów.

Alternatywą dla zdrowia jest choroba... A dla oszczędzania pieniędzy – wydatki... A dla życia - śmierć... Czyli opłacanie drogich konsultacji lekarskich, zażywanie drogich i szkodliwych leków, tzw. leczenie w szpitalu (z dużym prawdopodobieństwem zarażenia czymś..), operacje (a nie wszystkie się przeżywa... Podczas wielu dochodzi do zakażeń...), kalectwo; ograniczone możliwości fizyczne, zakaz spożywania wielu produktów, cierpienia fizyczne, psychiczne, śmierć...

Wieloczynnikowa pozytywna terapia szokowa, celem pozbycia się nałogów, wyleczenia organizmu Wszystko od razu naraz:

1. Zamiast trucizny nikotynowej, kurzu – morskie powietrze.

A w morskim powietrzu:

- jest o dziewięćdziesiąt kilka procent mniej kurzu, niż w powietrzu z nad lądu
 - jest w najbardziej korzystnej, najłatwiej przyswajalnej postaci jod, który jest niezbędny do prawidłowej pracy tarczycy
 - są bardzo małe cząsteczki słonej wody. Ten aerozol odżywia śluzówkę dróg oddechowych, stymuluje jej regenerację.
- Działa oczyszczająco, ponieważ nawilża drogi oddechowe i pobudza je do produkcji śluzu, który pomaga w usuwaniu zanieczyszczeń
- jony ujemne. Za korzystne uznaje jony ujemne wytwarzane przez wodospady i fale morskie. Naturalna ujemna jonizacja powietrza znacznie zmniejsza objawy alergii równocześnie regulując pracę serca oraz normalizując ciśnienie krwi.

Plus bieganie, ćwiczenie na plaży.

2. Zamiast trucizn żywnościowych i obciążania organizmu - prawidłowe odżywianie.

3. Zamiast trucizny alkoholowej - woda z wartościowymi dodatkami.

4. Zamiast niewyspania - prawidłowy sen.

To wszystko wywoła b. pozytywny i ogromny szok w organizmie, w tym dojdzie do pozytywnych zmian w jego funkcjonowaniu, kondycji, w psychice, wyglądzie, zachowaniu. Organizm nagrodzi, wesprze takie jego traktowanie, więc wywiąże się pozytywne sprzężenie zwrotne. Lecz tutaj pojawia się pułapka, gdyż pójdzie to łatwo, co wprowadzi w błąd tych, którzy uznają, że nic się mnie stanie, jeśli raz zrobią odstępstwo - skoro za pierwszym razem tak łatwo poszło, to będzie tak i za 2-gim razem... - NIE, jeśli zniweczy, zaprzepaści się ten pierwszy raz wyjścia z problemów (nawet jednorazowy powrót do czegokolwiek może wywołać powrót do wszystkiego/negatywną lawinę...!!!). To już nigdy tak łatwo nie pójdzie (i ponowne próby zaprzestania trucia się mogą zająć wiele lat, albo trwać i do końca życia...!!!)