

## Les effets bénéfique de l'arrêt du tabac

Tous les fumeurs devenus non-fumeurs décrivent des stades de regain de vitalité.

Au début, il s'agit d'une victoire de l'esprit sur la dépendance : quelle fierté d'avoir vaincu cette dépendance, de résister à un manque qui se fait de plus en plus distant jusqu'à n'être plus qu'un lointain souvenir, d'avoir regagné sa liberté !

## La redécouverte de soi-même

Rapidement, les autres effets se font sentir :

Le corps élimine les toxines et la nicotine;

Les dents et les yeux redeviennent blancs;

les poumons se dégagent et retrouvent leurs capacités;



Le cœur est moins sollicité et devient plus lent et régulier, apportant calme et harmonie;

La pression artérielle redescend;

Les muscles sont moins encrassés et reçoivent plus d'oxygène : ils sont plus efficaces et vous pouvez faire plus d'efforts sans vous sentir fatigué. Au contraire, une sensation de puissance et d'énergie retrouvée vous pousse à profiter plus facilement de la vie;

Le goût et l'odorat redeviennent normaux, et vous vous surprenez à sentir différemment tel ou tel plat, à savourer plus pleinement la richesse des sensations que vous aviez oubliées;

Le teint s'éclaircit, les rides sont moins marquées, la peau retrouve une santé et une souplesse perdue;

L'haleine redevient beaucoup plus agréable, ce n'est pas le plus petit bénéfice ! Même la voix change au bout de quelques jours : moins rocailleuse, plus naturelle et claire;

Votre lieu d'habitation reprend lui aussi les couleurs de la vie : adieu les horribles odeurs de tabac froid, les cendriers, la couleur jaune des murs et des tissus. Plus agréable pour vous et les personnes vivant avec vous, n'est-ce pas ? Et que dire des éventuels invités qui se sentiront plus à l'aise chez vous.

## Les effets du tabac disparaissent, votre santé redevient au même niveau que celle d'un non-fumeur

Quelques semaines après l'arrêt du tabac, les risques de santé liés à la cigarette s'estompent jusqu'à quasi disparaître. Votre corps perdra en quelques mois toute trace de tabac et vos organes retrouveront leur vitalité.

# HYPNOSOURCE

Cécile Argy

**Après 20 minutes** : Les battements du cœur ralentissent jusqu'à leur rythme normal;

**Après 12 heures** : Le taux de monoxyde de carbone dans le sang commence à redescendre à un niveau acceptable;

**Après 2 à 12 semaines** : Le muscle cardiaque retrouve sa vigueur normale. Le risque de problèmes cardiaques commence à redescendre, tandis que la circulation sanguine s'améliore. Les poumons évacuent les toxines accumulées;

**Après 1 an** : Le risque de maladie coronarienne et le risque de crise cardiaque ont diminué de moitié. Le risque de cancer continue à diminuer. Le fonctionnement de vos poumons a augmenté d'environ 10%;

**Après 2 ans** : Le risque d'infarctus du myocarde est redevenu celui d'un non-fumeur;

**Après 5 ans** : Les risques de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, du pancréas et de la vessie sont réduits de moitié;

**Après 10 ans** : Le risque de crise cardiaque redescend au même niveau que celui d'une personne qui n'a jamais fumé. Le risque de mourir du cancer du poumon est réduit de moitié;

**Après 15 ans** : Le risque de cancer du poumon rejoint celui d'un non-fumeur (le tabac provoque plus de 90% des cancers du poumon).