

## 9. Comment puis-je soutenir mon organisme pendant le sevrage ?

---

Pendant le sevrage, vous pouvez soutenir votre organisme en en prenant soin. **En adoptant une hygiène de vie « irréprochable »**. En pratiquant une activité physique modérée et si possible quotidienne, comme par exemple 30 à 45 minutes de marche. En vous hydratant correctement et en mangeant sainement, c'est-à-dire en évitant de consommer des produits industriels qui n'apportent que peu ou pas de substances nutritives de qualité à l'organisme et qui, en plus, regorgent d'additifs alimentaires capables, pour certains, d'engendrer des manifestations similaires aux symptômes de sevrage.

Pour soutenir l'organisme en période de sevrage et même après, il est vivement recommandé d'éviter de consommer des aliments qui contiennent des additifs alimentaires. Et il est plus que conseillé de **supprimer de son alimentation les additifs** les plus dangereux et ceux **qui « imitent » les symptômes de sevrage ou qui les intensifient** : notamment l'aspartame et le monosodium glutamate (aussi appelé E621).

Il est vraiment important **d'éviter de consommer ces substances qui excitent et intoxiquent le système nerveux** : celui-ci n'a vraiment pas besoin de ça pendant un sevrage.

Il est donc recommandé d'éviter de consommer des additifs alimentaires (colorants, conservateurs, exhausteurs de goût, édulcorants, arômes artificiels,...).

N'hésitez pas à consulter le guide de Corinne Gouget (2012) : *Additifs alimentaires: le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner* dans lequel elle explique que **la plupart des additifs** laissent des traces dans l'organisme et que certains d'entre eux **ont la capacité de commencer à détruire le système nerveux** et le système immunitaire.



D'autres substances sont capables d'intensifier et/ou de produire des symptômes similaires à ceux observés pendant le sevrage. Il s'agit notamment de la **caféine** sous toutes ses formes : café, café décaféiné (qui contient toujours un peu de caféine), thé noir, thé vert, cacao, chocolat,...

Un autre aliment avec lequel il convient d'être prudent pendant un sevrage est le **sucre**. En effet, le sucre est un nutriment qui peut également poser problème de par sa capacité inflammatoire, surtout lorsqu'il est consommé en quantité. Pour plus d'information, consultez le livre du neurologue et nutritionniste David Perlmutter (2016) : *Ces glucides qui menacent notre cerveau: Pourquoi et comment limiter gluten, sucres et glucides raffinés*.



### Quelles sont les substances (alimentaires) à éviter pendant le sevrage ?

Évitez de consommer **les substances capables d'intensifier et/ou de produire des symptômes similaires à ceux qui sont induits par le sevrage**.

Évitez de consommer des substances capables de produire des symptômes similaires à ceux induits par le sevrage. Parmi ces substances, il y a notamment la caféine, l'aspartame, le monosodium glutamate (E621), les boissons énergisantes, l'alcool, ...

Évitez de consommer des substances qui, de par leur action, intensifient les symptômes. Nous vous conseillons d'éviter de consommer des substances qui favorisent l'élimination des toxines et des résidus de produits accumulés dans l'organisme. En effet, en consommant des substances qui drainent ou qui aident les organes émonctoires (foie, reins, intestins, peau, poumons) à évacuer les toxines, vous risquez d'évacuer également la substance active de votre médicament et ainsi de placer votre organisme en état de manque, ce qui vous fera ressentir les symptômes de sevrage plus intensément.

Si vous souhaitez réaliser un drainage ou une cure détox, il sera donc plus judicieux de le faire bien après le sevrage.

Parmi les substances drainantes, nous retrouvons notamment les tisanes ou les plantes, mais aussi des fruits et des légumes. Quelques exemples : citron, artichaut, choux, chardon marie, gingembre, curcuma,...

<http://soutienbenzo.forumgratuit.org/t1902p775-quoi-de-neuf-aujourd-hui-lieu-de-partage-d-infos#205102>



[http://soutienbenzo.forumgratuit.org/search?search\\_keywords=draineurs](http://soutienbenzo.forumgratuit.org/search?search_keywords=draineurs)



## Les compléments alimentaires

Comme expliqué sur Wikipédia (2017), un complément alimentaire est une denrée alimentaire dont le but est de fournir un complément de nutriments ou de substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique (vitamines, minéraux, acides gras ou acides aminés) manquants ou en quantité insuffisante dans le régime alimentaire normal d'un individu.

Si votre organisme est en carence (ce qui est souvent le cas après des années de prises médicaments), vous pouvez envisager de le soutenir pendant le processus de sevrage en lui apportant toutes les vitamines et les minéraux dont il a besoin. Notamment par une alimentation saine et riche en nourriture vivante et biologique qui regorge de nutriments de qualité, mais aussi, en cas de grand stress, à l'aide de compléments alimentaires (que vous prescrira votre médecin).

Votre organisme, et plus particulièrement votre système nerveux, subit un grand stress lors de la prise quotidienne, régulière et chronique des médicaments psychotropes. Ce stress peut également encore s'intensifier lors du processus de sevrage et dans les mois qui suivent l'arrêt du médicament (lors de la période de post-servage). Pour l'organisme et le système nerveux, gérer quotidiennement les effets des médicaments psychiatriques représente un effort énorme. Toutes les fonctions du corps sont hautement sollicitées et très fréquemment les divers organes qui le composent ont épuisé et épuisent encore les réserves et les apports en vitamines et minéraux. Bien manger et supplémenter son alimentation en vitamines, minéraux, acides gras et acides aminés pour se révéler utile et même indispensable pour soutenir l'organisme en sevrage. N'hésitez pas à consulter votre médecin ou un nutritionniste pour qu'il vous conseille en la matière.

Finalement, des chercheurs sont arrivés à la conclusion qu'une alimentation carencée en vitamines et minéraux et/ou surchargée en éléments dont l'organisme a peu ou pas besoin (sucre, mauvaise graisses (trans), ...) pouvait être à l'origine de l'apparition de maladies graves comme le cancer, mais aussi de maladie d'ordre psychologique comme les troubles mentaux.

La Doctoresse Kousmine a ainsi constaté qu'une alimentation carencée en vitamines et minéraux ne permettait plus au corps de réaliser les réactions chimiques nécessaires à son bon fonctionnement, l'exposant ainsi à des dysfonctionnements l'affaiblissant.

Pour comprendre le lien entre les maladies de notre siècle et les changements dans notre manière de nous nourrir, une lecture de l'œuvre de Catherine Kousmine peut se révéler très éclairante.

Pour avoir un aperçu rapide de l'approche de la Doctoresse Kousmine, n'hésitez pas à consulter la page :

[www.kousmine.ch/les-5-piliers-de-la-methode/index.html](http://www.kousmine.ch/les-5-piliers-de-la-methode/index.html)

