TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

LES PLANTES QUI M'AIDENT

Par OLEF694 Posté le 29/11/2021 à 21:27

Bonjour à tous

Si je suis ici c'est que comme vous je suis un gros fumeur, environs 1g par jour.

Pour la faire courte j'ai commencé à 13 ans et j'en ai 34.

Dès mes 17 ans j'ai commencé à faire pousser d'abord chez ma mère puis dans chacun de mes appartements, du coup bah jamais en manque de produits et pas de soucis pour me l'acheter ce qui a facilité la grosse consommation.

A 30 ans sevrage hospitalier puis postcure, j'ai repris malheureusement 6 mois après (je me suis vue trop fort 1 latte par-ci une latte par-là et en 15 jours l'habitude et l'accoutumance sont revenus) .

A 32 ans j'arrête de nouveau pour 3 mois puis rechute ....

Tous ça pour dire que j'en suis a mon 4éme sevrage et qu'avec ma cure et les rdv psy + addictologue je commence à connaitre.

Si j'écris aujourd'hui c'est parce que je vis un sevrage tellement simple à comparer des autres et cela sûrement parce que j'ai plusieurs béquilles.

Est-ce un effet placébo ? je sais pas mais en tous cas je souffre pas ou très peu des syndromes de sevrages habituels. Un peu de déprime le matin, une grosse envie ou deux dans la journée c'est tout.

Par béquille j'entends aide par les plantes, d'autres plantes que le cannabis.

Voila depuis 15 jours j'ai arrêté et je ressens donc très peu de symptômes.

Et cela grâce aux plantes !!! Mes meilleures amies !!! Même en cure alors qu'ils et que je me bourrais anxiolytiques ça à été plus dur plus long très dur vraiment .

Après des heures de lectures sur internet et conseil de mon médecin et pharmacien je prends plusieurs plantes dans la journée.

Je ne suis pas docteur alors je ne te donnerai pas "ma recette complète" par peur que pour toi qui me lis cela te crée des problèmes mais je vais vous donner les plantes que je prends.

Sans quantité ni fréquence juste pour que tu en parles avec un doc ou pharmacien.

Alors ce qui m'aide à tenir, ce qui me fait facilement tenir c'est :

La rhodiole
La passiflore
La valériane
Le GABA
Le gingseng
La Camomille

Je ne veux pas que l'on pense que je joue les pharmaciens ou autre alors je ne parlerais pas des quantités ni fréquences mais vraiment pour moi ça marche.

Et tous cela je l'ai réfléchi avec mon médecin, puisque j'ai refusé les anxio et somnifères.

Courage a tous et vive la vie