

# DEJE DE FUMAR PARA SIEMPRE EN 5 DÍAS

Este plan fue concebido en 1.959 por el doctor J.W. MacFarland y el pastor adventista E.J. Folkenberg. Desde entonces millones de personas en todo el mundo se han liberado del terrible hábito de fumar.

Usted puede pasar, si así lo desea, a engrosar esa lista de los liberados del tabaquismo. Sólo necesita seguir los siguientes pasos.

## - PRIMER DÍA

Refuerce su voluntad con tres decisiones:

### 1ª.- Resolución de triunfo:

Construya una frase y repítasela cada mañana al despertarse y siempre que lo necesite. La utilizará como arma contra la tentación. Por ejemplo: "He decidido dejar de fumar ocurra lo que ocurra".

### 2ª.- Régimen:

Beba mucha agua y zumos de frutas y coma toda clase de frutas acuosas.

### 3ª.- Respiración:

La respiración favorece la desintoxicación del organismo. Haga respiraciones abdominales.

En esta primera jornada de no fumador debe hacer lo siguiente:

- Repetirse la frase al levantarse (Recuerde: "He decidido dejar de fumar...").
- Beber un vaso de agua.
- Hacer tres veces el ejercicio de respiración.

En el desayuno, comida y cena debe comer sólo frutas y beber zumos.

Durante el resto del día:

Cuando sienta deseos de fumar, beba un vaso de agua lentamente; esto le rebajará la ansiedad; haga tres respiraciones profundas y repita la frase; pero pensándolo y creyéndolo firmemente.

Cuando tenga ocasión diga al que le escuche que ha dejado de fumar. Esto reforzará su voluntad.

Debe abstenerse de cualquier bebida excitante: café, bebidas a base de cola, té, bebidas alcohólicas...

Al acostarse, vuelva a hacer los ejercicios respiratorios, beba un vaso de agua y repita la frase.

## - SEGUNDO DÍA

Al levantarse debe repetir la frase y hacer las tres respiraciones profundas. Debe evitar costumbres peligrosas para la decisión que ha tomado: frecuentar locales donde se fuma (cafeterías, restaurantes, bares...), salir con amigos fumadores. En general, evitar el contacto con personas o lugares donde se fume o nos puedan ofrecer tabaco.

Siga bebiendo zumos y comiendo frutas, esto le ayudará bastante a la desintoxicación del organismo. El café o el té reemplácelo por infusiones de hierbas que no sean estimulantes.

Dé algún paseo al aire libre

En el desayuno y la comida puede seguir con las frutas, los zumos y añadir algún cereal y alguna verdura lo más simple posible.

Al acostarse repítase la frase y haga los ejercicios respiratorios.

Si por cualquier circunstancia le venció el deseo de fumar y se ha fumado un cigarrillo, NO SE DESANIME. Es una pequeña derrota; pero no perdió la guerra. Recuerde que ¡usted puede vencer! Empiece de nuevo.

#### - TERCER DÍA

Para muchas personas el tercer día es el más difícil, el momento de deseo más fuerte. El antídoto ya sabe cual es: La frase, beber agua lentamente, a sorbos, y los tres ejercicios respiratorios.

En el desayuno comida y cena puede repetir lo de los 2 días anteriores con rebanadas tostadas, pasta, cereales...

Al cocinar evite los condimentos. No tome azúcar, pero aumente su dosis de vitamina B1: pan integral, levadura, germen de trigo, cereales integrales. Grasas y sal, lo menos posible. Beba la misma cantidad de líquido.

Si se encuentra nervioso haga un poco de ejercicio y tome un baño antes de ir a dormir.

#### - CUARTO DÍA

El periodo más difícil se sitúa entre el tercer y cuarto día. A partir de aquí la curva de desnicotización tomará una inflexión que seguirá así hasta el día 16.

Si ha llegado hasta aquí, habrá alcanzado el punto en que ya las tentaciones de fumar no son tan irresistibles.

En este cuarto día debe seguir las instrucciones del tercer día con las siguientes modificaciones:

Puede añadir huevos y quesos, pero, a ser posible, en pequeñas cantidades. Tome vitamina "C" y aumente el consumo de vitamina "B1"

Si tiene dolores de cabeza, de piernas o de riñones, son buenos síntomas de desintoxicación.

Siga con su método: la frase, las respiraciones, el vaso de agua.

#### - QUINTO DÍA

Al despertar, la frase. Luego friccióñese el cuerpo con un guante de aseo o de masaje. Después tome un buen desayuno (cómo en días anteriores).

Al llegar a este día ya no debe temer a que se le acerquen fumadores, podrá aguantarlos fácilmente. Sin embargo, debe seguir evitando las atmósferas muy cargadas de humo.

En la comida del mediodía ya puede volver a sus hábitos normales. No obstante, no debe consumir excitantes (alcohol, café, té...). La cena debe ser ligera.

No olvide su método, siempre que sea necesario: frase, respiraciones, vaso de agua.

#### - DESPUÉS DEL QUINTO DÍA

Usted seguirá siendo sensible al tabaco aún durante meses. Debe evitar tocar un cigarrillo, ni siquiera para probarlo. Esto puede resultar fatal para el éxito obtenido. Por tanto, no debe tocar un cigarrillo jamás, pero si ha cedido a la tentación, no se desanime, empiece de nuevo. A veces las cosas no se consiguen a la primera.

No crea que es invulnerable, aunque lleve meses sin fumar, no pierda la guardia, los fabricantes de cigarrillos se gastan mucho dinero en publicidad. Para contrarrestar, lea usted libros y revistas que hablen de la vida sana y los perjuicios del tabaco. Esto reforzará su convicción de que la decisión que ha tomado es la correcta.

Por último, procure relacionarse con ambientes sociales donde predominen los no fumadores. Si ha llegado hasta aquí, ¡enhorabuena!, ha demostrado que puede hacerlo.

No tardando mucho se alegrará enormemente de la decisión que ha tomado.

## SÍNTOMAS QUE SE PUEDEN SENTIR AL DEJAR EL TABACO:

- Dolores de cabeza, irritabilidad, vértigo, vacíos de memoria, falta de concentración, somnolencia, insomnio, pesadillas, molestias visuales, nauseas, vómitos, aumento de apetito, disminución de apetito, mejor gusto, deseos muy grandes de fumar, fatiga, aumento de pulsaciones, escalofríos, piernas pesadas, transpiración dolores de riñones, de estómago, de vientre, de ojos, calambres, tos.

Si tiene alguno de estos síntomas, no se preocupe, es señal de que su organismo se está desintoxicando. Al cabo de unos días desaparecerá de una forma natural.