



PLAN DE 5 DIAS PARA DEJAR DE FUMAR

INTRODUCCION

Al iniciar este curso debiera usted saber que está delante de una empresa que le ha de proporcionar los mas excelentes resultados, que van desde una salud mejor, con mucha economía diaria, hasta su autoafirmación a través del ejercicio de su fuerza de voluntad y dominio propio. Le deseamos mucho éxito, así como una excelente victoria en la lucha contra el cigarrillo. Recuerde que siempre estaremos pendientes de usted para brindarle ayuda.

Antes de comenzar con este plan, le queremos dar ciertas recomendaciones muy importantes y necesarias para el máximo aprovechamiento del mismo.

Estas recomendaciones tienen el propósito de contribuir en la limpieza y desintoxicación de nuestro organismo, mientras seguimos cada uno de los consejos contenidos en las 5 lecciones de este maravilloso plan.

Cápsulas de Ajenjo: Tomar 03 cápsulas con el desayuno, 02 cápsulas con el almuerzo y 03 cápsulas con la cena.

Complejo B: Tomar 01 tableta tres veces al día.

Vitamina C: Tomar 01 tableta de 1.000 mg cada 12 horas.

Clorofila: Se licuan unas hojitas de espinaca con agua, se le agrega jugo de naranja, un pedacito de remolacha y una cucharada de levadura de cerveza.

Enema de café: Se preparan 06 cucharaditas de café en ½ litro de agua. Colarlo y dejarlo enfriar. Se coloca un lavado rectal con una fomentera o pera de goma diariamente, por 03 días consecutivos. Este tratamiento es esencial para desintoxicar el hígado y los riñones.

Otros importantes consejos

- ✓ Hervir un trozo de repollo en suficiente agua para hacer gargarismos, esto le quitará de su boca el gusto que produce la nicotina.
- ✓ Cepílese los dientes 03 veces al día con crema dental sabor a menta, esto también le ayudará con el sabor en su boca.
- ✓ Tome una botellita de agua gasificada (soda) por la mañana y por la tarde, con el propósito de revertir los cambios que ha producido el cigarrillo en su sangre. (volverla nuevamente alcalina).



PLAN DE 5 DIAS PARA DEJAR DE FUMAR

LECCION 01

TERAPIA PERSONAL

¡He decidido
no FUMAR!



Esta noche antes de acostarse haga lo siguiente:

1. De un corto paseo a pie, y respire profundamente.
2. Tome una ducha o baño tibio.
3. Si tiene costumbre de beber algo caliente, tome un té de manzanilla o toronjil, o si lo prefiere leche. No beba NINGUN OTRO LIQUIDO. Durante estos 5 días debe evitar el uso de bebidas alcohólicas.
4. Utilice jugos de frutas en abundancia.
5. Repita su decisión varias veces: "Esta noche me he propuesto dejar de fumar". Pida a Dios que fortalezca su voluntad y duerma tranquilo.
6. Coloque estas instrucciones cerca de su cama. Las necesitará al momento de levantarse.

PENSAMIENTO AL DESPERTARSE

1. Su primer pensamiento: "Anoche me propuse dejar de fumar por mi propio bien y el de mi familia". Repita: Decidí no fumar hoy, por fuerte que sea el deseo. Repítase esta frase varias veces al día y cúmplala.
2. Beba uno o dos vasos de agua o limonada.
3. Haga 15 minutos de ejercicios.
4. Respire profundamente durante algunos minutos.
5. Tome una ducha o baño tibio, antes del desayuno, durante 5 minutos. Esto es un deber.
6. No beba café. Su desayuno matinal deberá constar de jugos de frutas, plátano, pan, huevo sancochado y cereales.

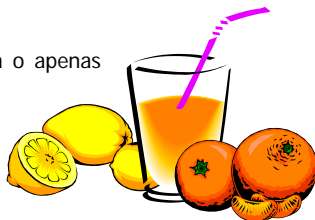
ATENCION: El café en virtud de ser un estimulante, aumentará su deseo de fumar. – Evítelo –

IMPORTANTE: Cuidado con la comida del medio día, pues no deberá tener carne, ni vinagre, ni condimentos, ni frituras.

YA ESTA EN SU TRABAJO...

¡TENGA CUIDADO!

1. Evite los compañeros que fuman.
2. Si algún amigo le pregunta: ¿Quieres fumar? HE AQUÍ SU RESPUESTA: "No, gracias, me he propuesto dejar de fumar".
3. Evite el café y tome naranjada, limonada o apenas agua.



AL MEDIO DIA:



1. Su comida debe ser vegetariana. Si come verduras, evite comer frutas en esa misma comida. Si desea huevos, Pídalos cocidos.
2. Salga al aire libre y camine por 10 minutos, respirando profundamente.

POR LA TARDE:

1. ¡Cuidado! En la hora de la merienda, evite la rutina y los compañeros que fuman.
2. Beba jugos de frutas en abundancia.
3. Si fumó algunos cigarrillos. No se desanime. Puede perder una batalla, pero decida ganar la guerra. ¡ Vale la pena ¡
4. Haga planes definidos para no perder la segunda lección.

ADELANTE, PUEDES LOGRARLO. ÉXITO.



¡He decidido dejar de FUMAR!
¡GANARE LA GUERRA!



PLAN DE 5 DIAS PARA DEJAR DE FUMAR

LECCION 02

TERAPIA PERSONAL

Este segundo día de abstinencia del hábito de fumar, significa que usted ha obtenido una importante victoria. Tenga la certeza de que acabará venciendo y de que el triunfo compensará largamente que está haciendo usted ahora.



LO PRIMERO AL LEVANTARSE:

1. Ponga En acción inmediatamente su fuerza de voluntad: "Me propongo no fumar hoy".
2. Ducha tibia durante 5 minutos, finalizando con agua un poco mas fría.
3. Esta mañana se dará una fricción con una toalla bien felpuda. Algunos minutos de respiración profunda le ayudaran a desintoxicar el organismo.

DESAYUNO:

Concrétese hoy a frutas frescas en abundancia. Prefiera manzanas, naranjas y bananas. Sobre todo tome jugo de frutas. Papas, huevos cocidos y tostadas. Evite el café por ser estimulante, ya que aumentará su deseo de fumar.

SI LA TENSION AUMENTA:

1. Permanezca en calma. Procure dar un corto paseo a pie, si es posible.
2. Si alguien le insta a fumar, recuerde esto: "En el humo del cigarrillo se han encontrado por lo menos ocho sustancias químicas que producen el cáncer.

SI EL DESEO LE OSTIGA:

1. Adopte inmediatamente una buena postura. Siéntese o parece y dilate los pulmones. Respire profundamente.
2. Recorra a su fuerza de voluntad. Dígase: "decidí dejar de fumar", "No me dejare dominar".

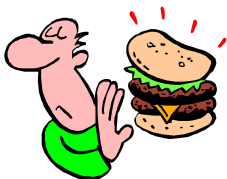


PLAN DE 5 DIAS PARA DEJAR DE FUMAR

LECCION 03 (DIA CRÍTICO)

TERAPIA PERSONAL

HOY POR LA NOCHE



Ahora ya sabe lo que debe usar y lo que no debe usar.
Todo alimento condimentado aumentará su deseo de fumar.

CONSIDERE LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

- No llene con exceso su estomago, para no enflaquecer su fuerza de voluntad.
- Que la cena sea exclusivamente de frutas o leche con pan.
- No permanezca junto a la televisión, ni con fumadores.
- Ponga aparte el cigarrillo. No toque bebidas alcohólicas. Absténgase de tomar café.

ACUESTESE TEMPRANO

1. La mejor recomendación es ir temprano a la cama. Los paseos, las fiestas, el cine, el bar, el club, las reuniones de amigos, todo esto será una tentadora invitación para fumar.
2. Antes del baño. Siga la misma orientación de la primera lección: ejercicios, respiración, ducha de agua tibia sobre la región dorsal, etc.

PENSAMIENTO DEL DIA

Conserve en su mente estos pensamientos:

1. Dios perdona todo pecado. La naturaleza, no obstante, no perdona ninguna trasgresión de sus leyes naturales.
2. "Las propagandas de cigarrillos nunca presentan un cáncer de pulmón".

POR LA MAÑANA TEMPRANO

Despertar ½ hora más temprano. Haga lo siguiente: 15 minutos de ejercicio. Tome un baño caliente y después un chorro de agua fría, pero bastante rápido. Inmediatamente una buena fricción en todo el cuerpo.

DIA CRÍTICO

Hoy es el día mas critico. Si usted resiste esta mañana se encontrará justamente a un paso de la victoria. Llame a la persona que le entregó este curso.

Nombre: _____ . Teléfono: _____ .

¡IMPORTANTE!

Hoy es su día decisivo. Su organismo envenenado reclama el cigarrillo. No se irrite. Evite precipitaciones. Huya del café. Huya del cigarrillo. Conserve la calma delante de las más serias crisis.

¡ATENCIÓN, MUCHA ATENCIÓN!

A partir de hoy el deseo de fumar comienza a disminuir. (Cuanto más tóxicos haya en su cuerpo, más deseos de tóxicos tendrá. Cuanto menos tóxicos, menos deseos de tóxicos ha de tener).

AYUNO

Para los intelectuales: haga lo posible para omitir la comida de este día, en el caso de haber fumado durante muchos años. Un día de ayuno es el mejor medio para lavar su organismo. Cuantos más líquidos beba mejor.

A los que efectúan un trabajo físico: tome una ensalada de frutas en la comida. Y cuando sienta hambre, jugo de limón y naranja.

Al fin del día se sentirá mucho mas aliviado. Respirará más profundamente. Su mente se encontrara mucho mas clara. Su memoria, más aguda.

Cuénteles a sus amigos las victorias que ha obtenido. A partir de hoy usted se sentirá la persona más feliz del mundo.

¡Siempre adelante!

SU COMIDA DEL MEDIO DIA:

Fruta fresca. Evite las carnes con especias, alimentos fritos o condimentados. Como postre fruta fresca. Su segundo postre: Salga inmediatamente al aire libre.

RECUERDE ESTO:

La probabilidad de muerte por cáncer pulmonar entre los fumadores de cigarrillos puede ser del 70% al 90% más elevada que la de los no fumadores. (Extraído del informe de la COMISION CONSULTIVA del departamento de Sanidad de los Estados Unidos).

SU DEBER A MEDIA TARDE:

1. Pongase en contacto con la persona que le entregó este material, si le ataca el deseo de fumar y necesita algún consejo o simplemente conversar.
2. ¿Está usted tomando por lo menos 08 vasos de líquido diarios?
3. ¡No se desanime! Si el esfuerzo ahora es mayor, continúe haciendo uso de su voluntad. ¡Decidí dejar de fumar!

LA CENA DE ESTA NOCHE... ¡VIGILELA!

Usted ya conoce los alimentos que estimulan sus deseos de fumar: café, frituras, alimentos condimentados, etc.

Deje que su buen juicio haga esta noche una selección apropiada de alimentos y que éstos sean livianos. Un estomago demasiado lleno debilita la fuerza de voluntad. Continúe diciendo: "Estoy decidido a no fumar nunca más". Inmediatamente procure dar un paseo al aire libre.

ACUESTESE TEMPRANO:

No deje vagar su mente. El ocio puede vencerle. Si usted cree en el auxilio divino, suplique fuerzas para este día. Podrá pasar con toda normalidad a través de esta emergencia.

SI USTED FUMÓ...

Naturalmente, esto le hizo retroceder. Pero ¿Aprendió usted a caminar en un solo día? POR SUPUESTO QUE NO, usted se cayó, PERO SE LEVANTÓ INMEDIATAMENTE Y PROBÓ UNA Y OTRA VEZ.

¡Es importante que venza usted ahora!
¡No se desanime!



PLAN DE 5 DIAS PARA DEJAR DE FUMAR

LECCION 04

TERAPIA PERSONAL

HOY ES SU GRAN DIA

Está usted a un paso de la victoria. Su deseo de fumar se encuentra en franco declive. Su fuerza de voluntad se fortalece cada vez más.

HACIA EL CONTROL TOTAL

Ahora ya tiene controlada su voluntad, que durante tanto tiempo había estado subyugada por el vicio.

CENA

No se exponga aun a recargar su organismo. Continúe cenando frutas, leche, sopas o papas.

REACCIONES

No le preocupen las reacciones. Son naturales. Su organismo está sufriendo una operación de limpieza y si los órganos están en lucha como si limpiásemos a una persona que durante muchos años no se hubiese lavado. Pero dentro de poco usted estará completamente desintoxicado, libre y respirando profundamente.

ANTES DE ACOSTARSE

Sus glándulas están expeliendo enorme cantidad de tóxicos. El ejercicio y el baño tibio, o fricción de agua fría con la toalla, le ayudaran en el proceso de desintoxicación.

MAÑANA

Será su última lección, el día de victoria. Evite dar un paso atrás, ya que su último estado sería peor que el primero. Siga su plan de terapia personal.

PENSAMIENTO DEL DIA

“Aquellos que respetan las leyes de la salud, podrán prolongar la vida indefinidamente”

TERAPIA A TRAVES DE LA ORACION

Alguien declaró: "La Oración es el mayor poder que está a disposición del hombre". Si las ansias por el tabaco fueran irresistibles, recurra a la oración, pues la oración ha sido siempre el secreto del éxito de gran número de personas.

UN TESORO



Su salud es un tesoro. Con salud usted puede ganar millones. Con su salud arruinada usted pierde millones.



DESINTOXICACION DEMORADA

Es evidente que aquellos que fumaron por largo tiempo, se encuentran más intoxicados. Y el proceso de desintoxicación será un poco más demorado. Continúe no obstante haciendo la terapia personal hasta sentirse completamente desintoxicado.

RECOMENDACIÓN

Recomendamos sauna, baños de vapor, baño en la bañera, fricción, etc. Use cualquiera de estos procedimientos para barrer de su organismo los venenos del mismo.

LUCHA ENTRE LA RAZON Y EL APETITO

Su conciencia dice que no. Su apetito dice que si. Se entabla una lucha entre el deseo y la razón. Atienda su razón. ¿Vale la pena seguir lubricando su maravillosa maquina con venenos? Su conciencia le dice: "NO FUME MAS".

EL DIA DE LA VICTORIA

Mañana es el día de la victoria. Será su última lección. ¡No la pierda!



PLAN DE 5 DIAS PARA DEJAR DE FUMAR

LECCION 05

TERAPIA PERSONAL

Este es nuestra última lección. Esperamos poder seguir ayudándole a través de otros cursos y planes personales de estudio.

Tenemos la certeza de que usted venció. Si no es así, no desespere. Continué poniendo en práctica la orientación que le hemos dado, y de esta forma:

- ✓ Durante algunos días más (por lo menos tres días), no cene alimentos pesados. No use en estos próximos días café, carne, especias, chocolates, frituras. Coma alimentos vegetarianos, lo mas naturales posibles.
- ✓ En lugar de comidas fuertes, serán mucho mejor las ensaladas de frutas o frutas con leche. ¡Bebidas alcohólicas, ni olerlas!

ANTES DE ACOSTARSE

Dígase: "Tengo que dejar este vicio, soy más fuerte que él". No tenga cigarrillos ni en su bolsillo ni en su casa. Olvidese de comprarlos. En el bolsillo donde habitualmente llevaba los cigarrillos ponga algunos caramelos.

No diga: "Ahora termino el curso, y como no conseguí vencer nunca más venceré". No diga esto. Vea como otros han vencido. También usted vencerá. Continué con la orientación que ha seguido hasta aquí. La salud vale mucho más que lo que vale un simple vicio.

Acuérdese de las siguientes palabras de San Pablo: "Nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo. Si alguien destruye este templo, Dios lo destruirá a él".

1 Corintios 3:16,17.

¡FELICIDADES!

Ha llegado usted al final del "Plan de Cinco Días para Dejar de Fumar" apreciamos mucho la oportunidad que nos concede de ayudarle y también de conocerle. Esperamos que todo lo que aprendió le sea útil, le de más salud y más felicidad en su vida. Continuamos a su disposición.

**DEPARTAMENTO DE SALUD Y TEMPERANCIA
DE LOS ADVENTISTAS DEL SEPTIMO DIA
PUNTO FIJO-ESTADO FALCON
TELEFONOS: (0269) 247.13.19 / (0269) 248.25.25 / (0269) 245.27.72**

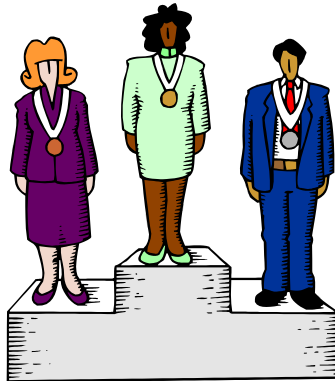
Permítanos desearle:

BUENA SUERTE

Y

UNA SALUD

A TODA PRUEBA



Plan de Cinco Días-Copyright, Editado e impreso por La Asociación Internacional de Temperancia, 6840 Eastern Avenue, Nueva York Washington D.C. 20012. Todo derecho reservado. Prohibida la reproducción total o parcial sin el correspondiente permiso escrito.

Es presentado como un servicio a la comunidad por la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día. División interamericana, P. O. Box 340760, Coral Gables, Florida 33134, U.S.A.

En Venezuela:
"Sociedad Venezolana de Temperancia"
Apartado 525
Barquisimeto- Estado Lara