

¿Cómo dejar de fumar en 5 días?

Durante mucho tiempo usted ha hecho planes para dejar de fumar causa del peligro que ello entraña, de los gastos que ocasiona y de su inutilidad.- Pero el hábito de fumar no es igual a ningún otro hábito común.- Afecta los nervios, el corazón.- Si, afecta todo el cuerpo.

La mayoría necesita seguir un amplio plan de ataque basado en principios físicos y psicológicos sanos, que tiendan a fortalecer la voluntad y a vencer el hábito. Pues bien, ha llegado para usted el momento de dejar de fumar.- Después de todo, ¿qué significan unas pocas horas de lucha, comparadas con una delicada operación quirúrgica o una seria y prolongada enfermedad?

Dispóngase a gozar de mejor salud y de una vida sin peligros

Aquí está SU PLAN para los próximos cinco días

PRIMER DIA

ACUESTESE MAS TEMPRANO ESTA NOCHE PARA QUE: Proporcione a sus nervios un buen descanso. Mañana comprenderá por qué. Pueda levantarse más temprano y más descansado.-

ANTES DE ACOSTARSE, HAGA LO SIGUIENTE:

1. Dé un corto paseo a pie, respire profundamente.-
2. Dese una ducha o baño tibio.-
3. Si tiene la costumbre de beber algo caliente (como ovomaltina o leche malteada), bébalo, pero no beba ningún OTRO LIQUIDO.- Su cuenta de licores debe reducirse a cero (0) durante cinco (5) días.-
4. Repita su decisión varias veces: “Hoy me he propuesto dejar de fumar”.-
5. Coloque este PLAN cerca de su cama.- Lo necesitará al levantarse.-

PONGA EL DESPERTADOR MEDIA HORA MAS TEMPRANO QUE DE COSTUMBRE: Dese una ducha o baño antes del desayuno.-Esto es un “deber”. Beba uno o dos vasos de agua tibia antes del desayuno. Sírvase frutas frescas y jugo de frutas durante las primeras 24 horas.- Sírvase un tazón grande de frutas frescas en el desayuno. Si cree que no podrá pasar el día sin ingerir algún alimento sólido, entonces tome un desayuno sin prisa (vea el menú un poco más adelante).

PENSAMIENTO AL DESPERTARSE: “Anoche me propuse dejar de fumar por mi propio bien y el de mi familia”. **EJERZA SU FUERZA DE VOLUNTAD DICIENDO:** “Me he propuesto NO VOLVER A FUMAR por fuerte que sea el deseo “.- Repítase esta frase varias veces y ¡cúmplala!

LEVANTESE... ENCAMINESE A LA COCINA Y BEBA: Uno o dos vasos de limonada tibia o agua tibia, si es posible.- Pero no se detenga cerca de la cafetera.-

LUEGO, AL BAÑO: Primero: una ducha o baño tibio de cinco minutos.- El agua tibia ayuda a calmar los nervios. Segundo: Si es una ducha, debe terminar con agua ligeramente más fría.-

¿SABIA USTED QUE?: ¿A mucha gente se le hace difícil dejar de fumar debido a su alimentación? ¿Algunos alimentos son estimulantes y provocan un intenso deseo de fumar?

USTED DEBE EVITAR: Pimienta, alimentos sazonados, mostaza, vinagre, ají picante, carne, aceitunas condimentadas, queso fuerte y postres muy dulces.

ABSTENGASE DE TODAS LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS

USTED DEBE COMER: Frutas frescas, jugo de frutas ricas en vitamina C (mandarinas, naranjas, pomelos, limones) también tomates, perejil.-

LAVE LOS RESIDUOS DE SU ORGANISMO. Limpie cada célula para resistir el deseo intenso de fumar.

QUITE ESA CAFETERA DE LA VISTA: ¿Qué diremos del café? Debido a que es un estimulante, aumentará su deseo de fumar. Sustitúyalo con algún café a base de cereales que se adquiere en cualquier negocio.

AHORA, A DESAYUNARSE: Frutas y jugo de frutas durante las primeras 24 horas.- Si usted siente mucho apetito, he aquí un menú equilibrado sugerido para usted por el dietista de un hospital: Jugo de frutas. Huevos duros (sin pimienta). Frutas frescas o cocidas. Pan integral tostado.

LO MAS IMPORTANTE, PRIMERO: Olvídense de su peso por unos cuantos días.- Su principal tarea ahora consiste en dejar de fumar.- El control del peso vendrá un poco más tarde.-

INMEDIATAMENTE DESPUES DEL DESAYUNO: Respire profunda y rítmicamente al aire libre. De un corto paseo a pie, si es posible. ¿Es demasiado simple? ¡No se engañe! Es de vital importancia. Es un “deber” después de cada comida.

YA ESTA EN SU TRABAJO... ¡TENGA CUIDADO!:

1 - La tensión puede recrudecer el deseo.- Si éste llega... recuerde, ¡usted no tiene tabaco! Usted ha dejado de fumar.- Inmediatamente haga lo siguiente:

- a) Ejercer su voluntad repitiéndose: “ME PROPONGO DEJAR DE FUMAR”.-
- b) Silenciosamente pida a Dios: “Dame fuerzas”.- CONTINUE PIDIENDO.- El deseo se debilitará.-
- c) Le ayudarán algunas pastillas.-

2- Algún amigo le preguntará: “Quieres fumar”.-

He aquí su respuesta: “No, gracias, me he propuesto dejar de fumar”.- Contestando así, fortalecerá su decisión.-

3- En el trabajo, de las 8:00 a las 12:00, tome tres vasos de agua o de jugo.- Los líquidos disminuyen el deseo intenso de fumar.

AL MEDIODIA: Evite a los compañeros que fuman durante el almuerzo, si es posible. Si siente necesidad de comer algo más que frutas, escoja el siguiente menú:

ALMUERZO: Algo liviano (evite frituras o carne muy sazonada). Ensalada de fruta o verduras (con poco o ningún aderezo). Sopa, medianamente sazonada. Jugo de frutas.

INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL ALMUERZO

- 1- Salga al aire libre y camine por diez minutos. Si es posible, respire profundamente.
- 2- Pensamiento del mediodía: “¡Claro que será difícil, pero precisamente ahora estoy venciendo el hábito de fumar!”.

SU PRIMERA TARDE:

1. Durante la primera parte de la tarde, comuníquese con su compañero (si consiguió un amigo con quien seguir el Plan).- ¡Esto es importante!.- ANIMELO.
2. Ingestión de líquidos en la tarde: Continúe limpiando las células del cuerpo.- Baba agua o jugo de frutas a intervalos regulares.

USTED PUEDE DEBILITAR EL DESEO INTENSO

1. Comience respirando rítmicamente.- El oxígeno ayuda a relajarse.-
2. Repita su resolución: “ME PROPONGO DEJAR DE FUMAR”.

RECUERDE ESTO: “Los fallecimientos de los fumadores son 58% más frecuentes que los de aquellos que no fuman”.- (Del folleto fumar o no fumar, de la Sociedad Norteamericana del Cáncer).

EN CASA DESPUES DEL TRABAJO: Evite estar ocioso: es peligroso, especialmente ahora.- Manténgase ocupado en su pasatiempo favorito, aunque sea por breves minutos.

Sobre todo: Aléjese de sillón tan cómodo, su favorito, donde con frecuencia se sentaba a fumar.

REHUSE CUALQUIER BEBIDA ALCOHOLICA.- Un solo sorbo puede conducirlo directamente a fumar.

LA CENA DE ESTA NOCHE... Para usted, será de frutas, ¿recuerda?.- Pero, si necesita más, he aquí un buen menú:

Sopa (ligeramente sazonada). Ensalada de verduras frescas con muy poco o ningún aderezo. Pan o tostadas. Leche o jugo de frutas.

NO SE DEMORE DEMASIADO: Es peligroso quedarse por mucho tiempo en la mesa.- El buen alimento y la buena conversación... suelen insitar a fumar después de comer.

De modo que, ejerza su fuerza de voluntad.- Levántese y retírese de la mesa.

PARA HACER INMEDIATAMENTE: ¡Cuidado!.- Aléjese también de aquel sillón favorito donde con tanta frecuencia se sentaba a fumar después de comer.

Respire aire puro durante unos minutos y, si es posible, haga un ligero ejercicio.

PIENSE EN ESTO: El Servicio de Salud Pública de Estados Unidos dice: “La proporción de fallecimientos por cáncer de pulmón, es diez veces mayor en los fumadores que en los que no fuman.

ESTA NOCHE EN CASA

- 1-Un corto paseo a pie; practique la respiración profunda.
- 2-Tome una ducha o baño relajante, pero no demasiado caliente.
- 3-Fije el despertador a una hora temprana para tener tiempo de darse un baño o ducha por la mañana y para desayunarse sin prisa.
- 4-Coloque este PLAN cerca de la cama para que sea lo primero que use por la mañana.

SEGUNDO DIA

LO PRIMERO AL LEVANTARSE

1-Ponga inmediatamente en acción su fuerza de voluntad: “ME PROPONGO NO FUMAR HOY”.-

2-Ducha tibia, finalizando con agua más fría.- Esta mañana se dará una fricción con agua fría, frótese vigorosamente con una toallita para estimular la circulación, hasta que su piel se torne rosada.

DESAYUNO: Concrétese hoy hay frutas frescas en abundancia.-Prefiera manzanas, naranjas y bananas. Las frutas le ayudarán a limpiar el organismo. Jugo de fruta (en abundancia). Cereal o huevos duros (sin pimienta). Tostadas de pan. Bebida caliente (café cereal.- El café estimula el deseo de fumar). Inmediatamente después del desayuno, salga al aire libre y haga un ligero ejercicio, si es posible.

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

SI EL DESEO LE HOSTIGA: Adopte inmediatamente una buena postura. Siéntese o párese derecho y dilate los pulmones. RESPIRE RITMICAMENTE, PROFUNDAMENTE. Tome un sorbo de agua. Salga al aire libre, si es posible. Ejercer su fuerza de voluntad.- Dígase: “Me propongo dejar de fumar”.

A LA HORA DEL CAFÉ... ¡NO CEDA! Manténgase alejado de los amigos que fuman. Beba algo (jugo de frutas o agua). Ingiera sin falta gran cantidad de líquidos. Los residuos del tabaco no se expulsan de su organismo en un día.

SU COMIDA AL MEDIODIA: Fruta fresca en el almuerzo. Evite las carnes con especias, alimentos fritos y condimentados. Como postre, más fruta fresca.- Su segundo postre: salga inmediatamente al aire libre.

ESTA TARDE: Evite los pequeños disgustos porque pueden acrecentar el deseo de fumar, especialmente si está cansado. Decida ahora mismo pasar por alto los pequeños contratiempos.

RECUERDE ESTO: El que fuma dos paquetes (cajetillas) de cigarrillos al día, tiene una probabilidad en diez de contraer cáncer de pulmón.- El que no fuma tiene únicamente una en 270.

SU “DEBER” A MEDIA TARDE: Si tiene algún compañero que también está dejando el tabaco, telefonéele o véalo.- ¡El necesita de su estímulo!.-

¿Está usted tomando suficiente líquido?

ALREDEDOR DE LAS 4.30: Poco más o menos a esta hora, hay cierta tendencia a “dejarse vencer”.- Manténgase activa su fuerza de voluntad.-

LA CENA DE ESTA NOCHE. . . ¡VIGILELA!: Usted ya conoce los alimentos que estimularán su deseo de fumar.- Deje que su buen juicio haga esta noche una selección apropiada de alimentos.- Cuídese de un estómago demasiado lleno; esto le adormecerá a usted y a su fuerza de voluntad.- Deje de comer cuando todavía quisiera comer un poquito más.- Que la cena sea la comida más ligera, si es posible.- Sírvasse más bien un desayuno y un almuerzo más sustanciosos.

DESPUES DE LA CENA: Ese diario o aquel programa de T.V. puede ser una “trampa”.- Ignórelos hasta después de tomar un poco de aire fresco, o dar un corto paseo a pie.-

BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA. . . Eso es, bajo ninguna circunstancia debe dejar que le acose el desánimo.- Supóngase que uno o dos veces.- Naturalmente, esto le hizo retroceder.- Pero, ¿aprendió usted a caminar en un día? Por supuesto que no... Usted cayó. . . PERO SE LEVANTO INMEDIATAMENTE Y PROBO UNA Y OTRA VEZ.-

TERCER DIA

¡HOY ES EL DIA PELIGROSO!

Manténgase en guardia cada minuto.- Si usted cree que las cosas van muy bien... entonces redoble la vigilancia .-

PARA HACER INMEDIATAMENTE

- 1-Fricción con agua fría.-
- 2-Comience la ingestión de líquidos.-

HE AQUÍ LA CLAVE PARA HOY:

Por ser hoy un día decisivo, dos cosas son muy necesarias:

1-Precisamente ahora, ejerza su fuerza de voluntad con mayor vigor que antes.- Dígase: “Me propongo no fumar hoy, por fuerte que sea el impulso de hacerlo”.- Repítase esto una y otra vez.-

2-Comience en forma correcta.- Pida ayuda divina AHORA.- Diga: “Mi voluntad necesita fortalecerse.- Dame, Señor, la fuerza que necesito en este día decisivo”.- Crea que recibirá esa ayuda.-

¿CUÁL ES SU PRISA? Si se levanta con tiempo suficiente, podrá tomar un desayuno nutritivo.- Millones, ahora mismo, están devorando precipitadamente una taza de café y una tostada.- ¡Con razón sus nervios les reclaman que fumen!

EVITE ALGUN PROBLEMA DE IMPORTANCIA HOY: Si aparece un problema serio, haga lo posible para posponerlo por un día o más.- Trate de realizar cosas tan sencillas como sea posible durante estos pocos días.-

DESAYUNO: Concrétese a ingerir frutas frescas y jugos ricos en vitamina C.- ¡No olvide de añadir un poco de vitamina B1.- ¡Cuidado con esa cafetera, que no es su amiga ahora!.-

PARA AHORA: Si usted ha seguido minuciosamente el plan hasta aquí, empezará a sentir compasión por los que todavía son esclavos de un hábito tan peligroso.-

SIN FALTA: Inspire aire fresco inmediatamente después del desayuno.- Mantenga un control de la ingestión de líquidos esta mañana.- Antes del mediodía, propóngase tomar tres vasos de líquido.- Su éxito o fracaso puede depender precisamente de esto.-

¿SABIA USTED: Que es mucho más fácil dejar de fumar si usted cada día hace el esfuerzo de animar a otro que está dejando el hábito? Comuníquese con su compañero, si lo tiene.-

EL DESEO INTENSO

Cuando le venga un gran deseo de fumar, se hallará ante una verdadera contingencia.-

He aquí un plan de emergencia que ha sido probado y que le ayudará si lo pone en práctica.

- 1-Decida no fumar durante dos minutos.- Diga: “Me propongo resistir por dos minutos”.- Usted PUEDE aguantar ese tiempo.-
- 2-Adopte una postura correcta.- Respire rítmicamente.-
- 3-Inmediatamente pida ayuda divina.-
- 4-Al finalizar los dos minutos, diga: “Me propongo resistir dos minutos más”, y hágalo.-
- 5-Recuerde... el impulso comenzará ahora a debilitarse.- Siga resistiendo.-
- 6-Oblíguese a pensar en alguna otra cosa mientras sienta ese deseo vehemente.- Pruebe esto y vea qué sucede.-

DESPUES DE LA COMIDA

- 1-Disponga de un período de ejercicios y respire aire fresco como de costumbre.-
- 2-No olvide este dato alentador: “Quienes fuman una cajetilla (paquete) o más de cigarrillos por día y han dejado de fumar por un período de un año, tienen un 50% menos fallecimientos que quienes han continuado fumando”.- (Sociedad Norteamericana del Cáncer).-

EL ALMUERZO: ¿Nota que los alimentos tienen mejor sabor?.- Eso se debe a que el tabaco amortigua el sentido del gusto.- Usted ha dejado y por eso el paladar está normalizándose.

¿COMO SE SIENTE USTED? A esta altura muchas personas se sienten físicamente mejor porque saben que están venciendo un hábito muy peligroso.- Sin embargo, si usted tiene alguna pregunta, sería bueno que consultara con su médico.-

CUARTO DIA

¡HOY ES EL DIA!

Hoy es el día entero sin fumar. ¿Por qué?. Porque la intensidad del deseo será más leve y lo podrá controlar, si ha seguido el plan.-

HASTA AHORA

- 1-Su cuerpo ha estado expulsando continuamente residuos venenosos.-
- 2-Su dieta ha sido programada para debilitar la intensidad del deseo.-
- 3-Su fuerza de voluntad se ha fortalecido por el uso correcto que le ha dado.-
- 4-Su confianza y dependencia del poder divino son mucho más firmes.-

USTED ES EL QUE LLEVA HOY EL TIMON DE SU VIDA: Así que siga dirigiéndose a sí mismo sin que el tabaco le dicte cómo hacerlo.-

Hoy usted puede rehusar el continuar siendo un esclavo del vicio.- Hoy es el día de demostrar quién es el que manda.- Piense en otra cosa que no sea el cigarrillo.-

¡ANIMO!

- 1-Su promesa será: “Hoy haré un esfuerzo especial para animar a mi compañero “
- 2-Su petición será: “Señor, dame fuerzas hoy para vencer y quedar enteramente libre”
- 3-Ejercite su fuerza de voluntad diciendo: “Rehuso absolutamente continuar siendo un esclavo del tabaco.- Me propongo no volver a fumar”
- 4-Fricción fría con una toallita.- Tómese dos vasos de agua antes del desayuno.-
- 5-Obtenga una porción adicional de vitaminas, especialmente de tiamina (B1).-

DESAYUNO: Continúe con la dieta sugerida anteriormente.- Pronto verá los beneficios, y mucho más rápidamente si después del desayuno respira aire fresco.

¿HA TENIDO DOLOR DE CABEZA? Posiblemente se deba a la falta de tabaco en el organismo, ya que el tabaco pertenece a la familia de los narcóticos y usted se está librando de la inclinación a una droga.-

¿HA AUMENTADO DE PESO? Hay varias razones por las cuales usted puede estar aumentando de peso en estos días, y puede hacer algo para evitarlo, si así lo desea:

- 1-El comer entre comidas ayuda a aumentar de peso.- Si no desea aumentar, póngase en la boca una pastilla de menta o de fruta en vez de comer cosas dulces o nueces.-

2-Una comida abundante en la noche puede producir exceso de peso.- Si le es posible, coma más en el almuerzo y muy poco en la cena.-

3-Usted aumenta por otra razón.- El tabaco le había atrofiado ciertas funciones digestivas.- Ahora están reviviendo de nuevo y utilizan la comida con mayor eficacia.-

Además, su apetito va en aumento.-

NO DISMINUYA HOY

1-La cuota regular de líquidos.-

2-Las frutas frescas, las ensaladas y los jugos.-

3-El aire fresco y los ejercicios.-

4-Evite los postres recargados.-

SIENTESE AHORA y eche una mirada objetiva al hábito de fumar, ahora que éste se ha batido en retirada:

1-Básicamente es un hábito egoísta, que sólo sirve para satisfacer deseos personales.-

2-No fue por razones beneficiosas por lo que empezó usted a fumar.- Comenzó por la presión social.-

3-Es un hábito egoísta, porque muchas personas se empeñan en fumar a pesar del peligro de las enfermedades, del disgusto de la familia y de los pesares que siempre sobrevienen con las enfermedades graves.-

¿No se siente usted feliz porque ya lo está abandonando?

QUINTO DIA

AL DESPERTARSE: Si es posible, esta mañana dese una fricción fría con una toallita por todo el cuerpo. Su desayuno debe excluir los condimentos y el café.-

HAGAMOS LA PRUEBA: Durante la hora del almuerzo trate de no evitar a los compañeros que fuman.- Mézclese un poco con ellos.- Ahora usted es el amo de su vida y no un esclavo del hábito de fumar.- Pero no se extralimite en la prueba.

1-Continúe con el menú recomendado.-

2-Mantenga la ingestión de líquidos.-

SU FUERZA DE VOLUNTAD ES VARIABLE: Puede fluctuar por exceso de comida o cansancio, así que esté constantemente en guardia.- Después de todo, durante años se había debilitado por un hábito destructor.- Pero ahora se va fortaleciendo.-

NO SE DESANIME: Es fácil desanimarse en el bien hacer.- Su tarea principal ahora consiste en afirmar los buenos hábitos, tan firmemente como los malos que usted está luchando por vencer.- Durante estos últimos cuatro días, usted ha descubierto cómo quebrantar el yugo del hábito de fumar.- ¿Por qué no mantenerlo subyugado?.-

TOME UN RELOJ FINO: ¿Abriría usted un buen reloj para echarle un poco de arena en sus delicadas piezas? Claro que no.- Sin embargo, su cuerpo es la máquina más delicada del mundo. ¿Por qué, entonces, millones de personas voluntariamente la obstruyen y dañan con el alquitrán y la nicotina que contiene el tabaco?. Usted es demasiado inteligente como para volver a tratar a su cuerpo de esa manera.

AHORA USTED SE ENCUENTRA EN EL CAMINO: Hacia una vida mejor.- Su sueño será más profundo, su comida tendrá mejor sabor.- ¿Por qué no mantenerlos siempre así?.- Nuestros cuerpos fueron diseñados por el Creador infinito como una morada de su santa Presencia, para servir a la humanidad.-